



การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

STRESS COPING OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS
DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS DISEASE 2019

หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา
ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

STRESS COPING OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS
DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS DISEASE 2019



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Educational Administration)

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ของ

หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลนาคดล)

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โยธิน ศรีโสภา)

กรรมการ

(เรื่อเอก ดร.อภิสิทธิ์ ทรงบัณฑิตย์)

ชื่อเรื่อง	การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
ผู้วิจัย	หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีศิลป์ กุลนาคดล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (2) เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (3) เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ (4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 365 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และ One-way ANOVA และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน รองลงมา คือ ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ถัดมาคือ ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาเทคนิค 2) การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านรองลงมา คือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ถัดมาคือ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ 3) เพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และ วิทยฐานะที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แต่ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกันมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน, การจัดการความเครียด, ไวรัสโควิด -19

Title	STRESS COPING OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS DURING THE PANDEMIC OF CORONAVIRUS DISEASE 2019
Author	YARDPIROON PHANCHUAY
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Taweessil Koolnaphadol

The objectives of this research are as follows: (1) to study the impact of the teaching management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation; (2) to study the stress management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation; and (3) to compare the stress management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation; classified by gender, age, and household chores that level of responsibility in terms of digital technology training experience in the family regarding online teaching and academic standing; and (4) to study the relationship between the impact of teaching and learning management. and the stress management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation. The sample group used in this research consisted of 365 teachers in educational institutions under the Bangkok Secondary Educational Service Area Office, Region Two. The instrument used for data collection was a five-level estimation questionnaire. The statistics for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t-test, and One-Way ANOVA, and Pearson's correlation coefficient. The results revealed the following: (1) the overall effect of teaching and learning management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation was at a high level. When considering each aspect, it was found that the aspect with the highest average was workload, followed by the expertise in using technology, followed by an increase in the cost of teaching and learning. The aspect with the lowest mean was the technical problem; (2) the overall level of the stress management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation was at a high level in terms of each aspect. It was found that the highest mean on both sides were the aspects of leisure activities, work and education activities, followed by social support and healthy living and the aspect with the lowest mean was spiritual activity; (3) gender, age, and level of household chores in the family. The training experience used digital technology and different academic standing of teachers There was no difference in stress management at secondary schools during the COVID-19 epidemic situation. However, the online teaching experiences of different teachers had significantly different levels of stress management in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation at a statistically significant level of .05. of .05; and (4) the impact of teaching management of teachers in secondary schools during the COVID-19 epidemic situation was related to the stress management of teachers at a moderately positive level and at a statistically significant level of .05.

Keyword : Impact of teaching and learning management, Stress management, COVID -19

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์และความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีศิลป์ กุลณภาดล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในด้านการให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณอาจารย์ เรือเอก ดร. อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลณภาดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทร์ศม ภูติอริยวัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระภาพ เพชรมาลัยกุล และอาจารย์ ดร.สมบุญ ฐนศิริรักษ์ คณะกรรมการพิจารณาและสอบเค้าโครงปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการจัดทำปริญญานิพนธ์ให้ถูกต้องและมีคุณภาพตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โยธิน ศรีโสภา ที่กรุณาเป็นประธานสอบปากเปล่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลณภาดล และอาจารย์ เรือเอก ดร. อภิธีร์ ทรงบัณฑิตย์ คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ให้ผู้วิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้ปริญญานิพนธ์มีความถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตลอดจนขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย และครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนทำให้การจัดทำปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยขอบูชาแก่พระคุณบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือ สนับสนุน ให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามที่มุ่งหวัง

หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	7
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่จะศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	11
สมมติฐานการวิจัย.....	13
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	14
1. ขั้วราชการครู.....	15
1.1 ความหมายเกี่ยวกับขั้วราชการครู.....	15
1.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครู.....	15

1.3 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด -19	17
1.4 มาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐานวิทยฐานะข้าราชการครู	20
2. การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19.....	22
2.1.นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด -19 ในต่างประเทศ	22
2.2. นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด -19 ในประเทศไทย	26
2.3 รูปแบบการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19...	28
2.4 ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด- 19	40
3. ความเครียด	43
3.1 ความหมายของความเครียด	43
3.2 ระดับของความเครียด.....	44
3.3 อาการของความเครียด	47
3.4 สาเหตุของความเครียดในการทำงาน	48
3.5 ความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19.....	54
4. การจัดการความเครียด.....	54
4.1 ความหมายของการจัดการความเครียด.....	54
4.2 วิธีการจัดการความเครียด	55
4.3 วิธีการจัดการความเครียดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	59
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	65
5.1 งานวิจัยในประเทศ	65
5.2 งานวิจัยต่างประเทศ	67

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	69
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	69
1. ประชากร.....	69
2. กลุ่มตัวอย่าง.....	69
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	73
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	75
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	76
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	110
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	110
สมมติฐานการวิจัย.....	110
ขอบเขตของการวิจัย	111
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	111
2. ขอบเขตของเนื้อหา.....	111
3. ตัวแปรที่ศึกษา.....	111
การวิเคราะห์ข้อมูล	112
สรุปผลการวิจัย	113
อภิปรายผล.....	114
ข้อเสนอแนะ	119
บรรณานุกรม.....	121

ภาคผนวก.....	126
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือ.....	127
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC) .	129
ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	138
ภาคผนวก ง หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญและขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย	149
ประวัติผู้เขียน.....	154



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แบ่งโรงเรียนตามขนาดของสถานศึกษา 4 ขนาด.....	70
ตาราง 2 สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างของประชากร แบ่งตามขนาดโรงเรียน.....	70
ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ ภาระงานครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ.....	77
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (N = 365)	79
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม รายชื่อในด้านภาระงาน (N = 365)	80
ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม รายชื่อในด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน (N = 365)	81
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม รายชื่อในด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ (N = 365)	82
ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม รายชื่อในด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน (N = 365)	83
ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม รายชื่อในด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี (N = 365)	84

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความสามารถในการผลิตสื่อ (N = 365).....	85
ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านปัญหาเทคนิค (N = 365).....	86
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความพร้อมของผู้เรียน (N = 365).....	87
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน (N = 365).....	88
ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (N = 365).....	89
ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในการสนับสนุนทางสังคม (N = 365).....	90
ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (N = 365).....	91
ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมยามว่าง (N = 365).....	92
ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ (N = 365).....	93

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา (N = 365)	94
ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (N = 365)	95
ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง (N = 365)	96
ตาราง 22 แสดงการทดสอบสมมติฐานที่ 1 เพศ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	98
ตาราง 23 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับระดับกลุ่มอายุ	99
ตาราง 24 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว	100
ตาราง 25 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครู ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล.	101
ตาราง 26 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์	102
ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์	102
ตาราง 28 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับวิทยฐานะ	103

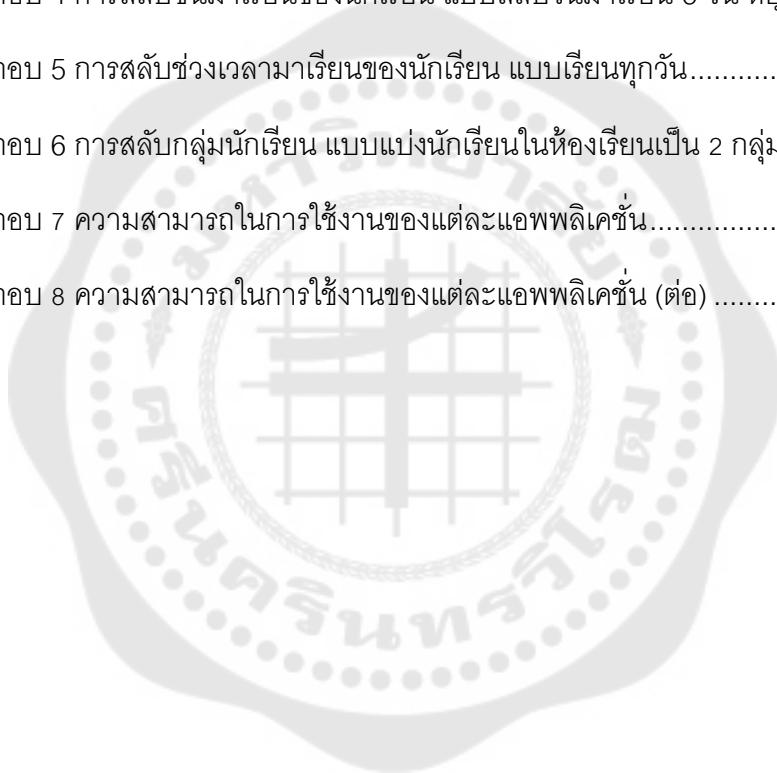
ตาราง 29 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน
สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการ
จัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ไวรัสโควิด -19..... 104

ตาราง 30 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน
สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการ
จัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ไวรัสโควิด -19 จำแนกรายด้าน..... 105



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	12
ภาพประกอบ 2 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับชั้นมาเรียน	29
ภาพประกอบ 3 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันคู่ วันคี่	30
ภาพประกอบ 4 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันมาเรียน 5 วัน หยุด 9 วัน.....	31
ภาพประกอบ 5 การสลับช่วงเวลามาเรียนของนักเรียน แบบเรียนทุกวัน.....	32
ภาพประกอบ 6 การสลับกลุ่มนักเรียน แบบแบ่งนักเรียนในห้องเรียนเป็น 2 กลุ่ม.....	33
ภาพประกอบ 7 ความสามารถในการใช้งานของแต่ละแอปพลิเคชัน	38
ภาพประกอบ 8 ความสามารถในการใช้งานของแต่ละแอปพลิเคชัน (ต่อ)	38



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วิกฤติการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หรือ โควิด -19 ที่ได้เกิดขึ้นทั่วโลกได้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใหม่ในสังคมเป็นอย่างมาก สำหรับประเทศไทยรัฐบาลได้มีการประกาศใช้พระราชกำหนด (พ.ร.ก.) การบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน เพื่อควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 พร้อมกับให้ทุกคนเว้นระยะห่างทางสังคม ลดการรวมตัวกันของผู้คนจำนวนมาก ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคโควิด -19 ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ และ นวัตกรรม มีการสั่งปิดสถาบันการศึกษา ส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถไปโรงเรียนได้ตามปกติ แต่การเรียนรู้อย่างต้องดำเนินอยู่ ทำให้หน่วยงานภาคการศึกษาต้องปรับตัวด้วยการจัดการเรียนรู้แบบทางไกล กลายเป็นวิธีฐานใหม่ของรูปแบบการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 (สุวิมล มธุรส, พฤษภาคม – มิถุนายน 2564)

นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ของประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐมีการปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยได้มีการกำหนดแนวนโยบายเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด -19 สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทุกคนที่เกี่ยวข้อง อำนวยความสะดวกให้นักเรียนทุกคน สามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้ แม้จะไม่สามารถไปโรงเรียน มีการสำรวจความต้องการทั้งจากนักเรียน ครู และโรงเรียน รวมทั้งมีการปรับปรุงทบทวนการศึกษาของไทย และตารางเรียนตามความเหมาะสม (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564, น.35) โดยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งมีการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย เช่น การเรียนแบบ On-site คือ การมาเรียนที่โรงเรียน โดยมีมาตรการเฝ้าระวังตามประกาศของศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด -19 (ศบค.) การเรียนทางไกลแบบ On-air โดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือแม้แต่การเรียนทางไกลแบบ On-line ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในแพลตฟอร์ม ต่าง ๆ เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook เป็นต้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564) การจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้การจัดการศึกษาสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่องถึงแม้จะอยู่ใน

สถานการณ์ที่ผู้สอนและผู้เรียนไม่สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนได้ตามปกติ ซึ่งโรงเรียนในแต่ละพื้นที่สามารถเลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยพิจารณาตามความเหมาะสมและบริบทของโรงเรียน

จากสถานการณ์ที่ผ่านมาพบว่า การจัดการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ครูมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น ครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถามต่าง ๆ การสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียน ฯลฯ ครูต้องปรับตัวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไมคุ้นเคย มีการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผนออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก (โพสพุดุเดช, 2564) นอกจากนี้ครูต้องดูแลตนเอง และทำหน้าที่ดูแลนักเรียน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนด (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) ต้องเผชิญกับความเครียดที่หลากหลาย ทั้งภาระงานที่มากขึ้น การสอนทางไกลทำให้ครูแบกภาระหนักขึ้น ต้องเตรียมตัว และหาวิธีการต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เด็กเรียน คุณครูจำนวนมากและโรงเรียนหลายแห่งไม่ได้มีความพร้อมด้านอุปกรณ์หรือทักษะทางดิจิทัล ครูหลายคนใช้โปรแกรมเช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่คล่อง ต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ผลการวิจัย พบว่า 1. ครูมีภาระงานในการจัดการเรียนรู้และการดูแลนักเรียนมากขึ้น 2. ครูมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน 3. ครูมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ 4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (จักรกฤษณ์ โพดาพล, 2563, น.11-12) อธิบายไว้ว่าในการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ผลการวิจัยพบว่า 1. ทศนคติของผู้สอน ถึงแม้ว่าจะมีการอบรมการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 มาบ้างแล้ว และบางแห่งมีการอบรมการจัดการเรียนการสอนทางไกล แต่เมื่อปฏิบัติจริงผู้สอนบางท่านยังไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งผู้สอนบางท่านยังถนัดการบรรยายอย่างเดียว นั่งบรรยายตาม power point การวัดประเมินผลการเรียนยังคงยึดติดการสอบแบบเดิมเป็นหลัก 2. ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ผู้สอนบางคนที่มีอายุมากแล้ว ยังไม่สามารถปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน 3. การผลิตสื่อเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนโดยส่วนมากยังไม่มีความรู้และความสามารถผลิตสื่อเองได้ 4. ขาดบุคลากรฝ่ายสนับสนุน กล่าวคือไม่

มีบุคลากรฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยีที่ไว้วางใจสนับสนุนผู้สอนที่ไม่ค่อยชำนาญ รวมทั้งช่วยในการผลิตสื่อการสอน 5. ปัญหาด้านเทคนิค ได้แก่ ไฟฟ้าดับ คอมพิวเตอร์มีปัญหา อินเทอร์เน็ตล่ม ล้วนส่งผลกระทบในการจัดการเรียนการสอนทางไกล 6. ความพร้อมของผู้เรียน คือขาดเครื่องมือในการเรียน ขาดสัญญาณอินเทอร์เน็ต ผู้เรียนบางคนมีปัญหาอยู่ในพื้นที่ห่างไกล 7. การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน เช่นการลงทุนในระบบฮาร์ดแวร์ และการเพิ่มขึ้นของค่าไฟ

ครูมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนชุดเขยที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิตกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอนระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวกวนไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด ครูจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวได้ นำไปสู่การเกิดความเครียด ซึ่งบุคคลเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความไม่สมดุล เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายทั้งกายและใจ ความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล และอาการทางด้านพฤติกรรม เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ (เครียดมาศ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, & ชัดดา เพ็ชรประยูร, 2564a)

ดังนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด หรือขจัดสิ่งแวดล้อมที่คุกคามทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อเป็นการรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ ทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ (ภูริทัต ศรมณี, 2561, น.30) และภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 พบว่ามีการวิจัยของ (Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano, & Paz, 2021) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID - 19 Pandemic in Ecuador อธิบายไว้ว่า การปรับตัวของครู เพื่อขจัดกับความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด - 19 ของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งกลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการความเครียด ได้แก่ 1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม 2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ 3. กิจกรรมยามว่าง 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ 5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา 6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ 7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

เป็นต้น ดังนั้นครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนให้ได้ เพื่อให้การทำงานดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ซึ่งจัดการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 52 โรงเรียน จากการประชุมเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2564 โดย ดร.สุชาติ กลัดสุข (ผอ.สพม.กท.2) ผ่านระบบทางไกล (Video Conference) เพื่อชี้แจงแนวทางการบริหารจัดการศึกษาในสถานการณ์ฉุกเฉินการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ของโรงเรียนในสังกัด มีนโยบายดังนี้ 1. การปฏิบัติงาน Work from home ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ให้นุคลากรปฏิบัติหน้าที่ในสำนักงาน วันละ 50 % ของบุคลากรทั้งหมด 2. ให้มีการนิเทศ ติดตาม การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ของโรงเรียนในสังกัด ทั้ง 52 โรงเรียน โดย ผอ.สพม.กท.2 ,รอง ผอ.สพม.กท.2 ,ศึกษานิเทศก์ ,ผอ.กลุ่ม ทุกกลุ่ม 3. การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้จัดการเรียนการสอนได้ 4 รูปแบบ ได้แก่ ON-LINE (เรียนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต), ON-HAND (เรียนผ่านการใช้ออกสกรีน หนังสือ) , ON-DEMAND (เรียนผ่านการใช้อุปกรณ์เคชั่น), ON-AIR (เรียนผ่านการถ่ายทอดสด) ซึ่งให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนตามบริบทและความเหมาะสมของแต่ละโรงเรียน โดยคำนึงถึงการจัดการเรียนการสอนตามตัวชี้วัดและโครงสร้างเวลาเรียนตามที่หลักสูตรสถานศึกษากำหนด

จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ผลกระทบดังกล่าวทำให้สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ทั้ง 52 โรงเรียน ต้องจัดการเรียนการสอนตามนโยบายของทางภาครัฐ และปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ครูผู้มีความสำคัญในการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียน ต้องจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ครูกังวลกับการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ที่ไม่คุ้นเคยและไม่ถนัดกับการสอน รวมทั้งมีภาระการสอนที่เพิ่มมากขึ้น มีการสอนชดเชยในช่วงเช้าและช่วงเย็นของแต่ละวันเพื่อให้นักเรียนเรียนได้ทันและครบตามหลักสูตรที่กำหนด รวมทั้งครูยังมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น มีการทำแบบสอบถามสำรวจต่าง ๆ มีการประชุมออนไลน์ (Online) ชี้แจงผู้ปกครองนักเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในการป้องกัน การเฝ้าระวัง การเตรียมตัวของนักเรียนให้พร้อมเปิดเรียน มีการประเมินความเสี่ยงของตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Thai Save Thai (TST) อย่างสม่ำเสมอ มีการติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และต้องคอยดูแลสอดส่องช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องสุขอนามัยให้เป็นไปตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และ

กระทรวงศึกษาธิการกำหนด ส่งผลให้ครูต้องเผชิญกับความวิตกกังวลและภาวะความเครียดอยู่ตลอดเวลา

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแม้ความเครียดจะเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตหากรู้จักควบคุมให้อยู่ในระดับที่พอดี แต่ผลกระทบของความเครียดนั้นมีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายทรุดโทรม ย่อมส่งผลให้จิตใจผิดปกติ รวมทั้งสมรรถภาพในการทำงานก็น้อยลงไปด้วย ความเครียดที่มีระดับมากเกินไปควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไข การบริหารการศึกษาในสถานศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องมีการจัดการความเครียดเข้ามาบูรณาการในสถานศึกษาให้เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (จักรกฤษณ์ โพดาพล, 2563) ,(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564) และศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (Hidalgo Andrade et al., 2021) ที่ว่าการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป เพื่อให้ครูในสถานศึกษา สามารถนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการจัดการความเครียด สามารถลดความเครียดและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในสถานศึกษา โดยการจัดโครงการหรือกิจกรรมในสถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต นอกจากนี้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 สามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในเขตพื้นที่การศึกษา โดยกำหนดนโยบายไปยังสถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครู ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ความสำคัญของการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงเรื่องของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 และการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ทำให้ได้ประโยชน์ ดังนี้

1. ครูในสถานศึกษา สามารถนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการจัดการความเครียด สามารถลดความเครียดและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น นำไปสู่การปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในสถานศึกษา โดยการจัดโครงการหรือกิจกรรมในสถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 สามารถใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดของครูในเขตพื้นที่การศึกษา โดยกำหนดนโยบายไปยัง

สถานศึกษา ให้ครูในสถานศึกษามีทักษะในการจัดการความเครียดจากสภาวะวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 6,230 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 2, 2564)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 365 คน

ตัวแปรที่จะศึกษา

ตัวแปรต้น

1. เพศ
2. อายุ
3. งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว
4. ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
5. ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์

ที่มา : (Hidalgo Andrade et al., 2021)

6. ตำแหน่งและวิทยฐานะ

- ครูผู้ช่วย
- ครู (ค.ศ.1)
- ครูชำนาญการ (ค.ศ.2)
- ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3)
- ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ.4)
- ครูเชี่ยวชาญพิเศษ (ค.ศ.5)

ตัวแปรตาม

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.1 ภาระงาน

1.2 ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน

1.3 ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่

1.4 ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

1.5 ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี

1.6 ความสามารถในการผลิตสื่อ

1.7 ปัญหาด้านเทคนิค

1.8 ความพร้อมของผู้เรียน

1.9 การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน

ที่มา : (จักรกฤษณ์ โปตาพล, 2563; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564)

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

2.1 การสนับสนุนทางสังคม

2.2 การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

2.3 กิจกรรมยามว่าง

2.4 การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ

2.5 กิจกรรมการทำงานและการศึกษา

2.6 กิจกรรมทางจิตวิญญาณ

2.7 กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

ที่มา : (Hidalgo Andrade et al., 2021)

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ครูเกิดความทุกข์ความไม่สบาย และเสียความสมดุลในตนเอง จนก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

1.1 ภาระงาน หมายถึง งานตามภารกิจในบทบาทหน้าที่ ที่สถานศึกษาหน่วยงานต้นสังกัดมอบหมายให้ครูปฏิบัติจัดทำในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.2 ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน หมายถึง โอกาสที่ครูจะได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 จากการปฏิบัติงานในสถานศึกษา เช่น ครูในสถานศึกษามีผู้ได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 หรือครูในสถานศึกษาเป็นผู้สัมผัสเสี่ยงสูงใกล้ชิดผู้ป่วยไวรัสโควิด -19

1.3 ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจหรือความคาดหวังถึงการที่จะได้รับผลไม่ดีในอนาคตของครู ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.4 ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน หมายถึง แรงจูงใจในการปฏิบัติงานที่ครูได้รับจากผู้บริหารในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่ ผู้บริหารมีการยกย่องชมเชยเมื่อครูปฏิบัติงานได้ผลสำเร็จ ผู้บริหารมีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง เอาใจใส่ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและจิตใจของครู ผู้บริหารเอาใจใส่ไม่ทอดทิ้งและอำนวยความสะดวกให้ครูในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

1.5 ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี หมายถึง ความคล่องแคล่วและความสามารถในการนำเครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และสื่อออนไลน์ มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.6 ความสามารถในการผลิตสื่อ หมายถึง ความสามารถในการผลิตเนื้อหาและดัดแปลงสื่อรูปแบบใหม่ให้เกิดความน่าสนใจ ได้แก่ คลิปวิดีโอ สื่อการเรียน หรือ Social media รูปแบบอื่น ๆ ผ่านเครื่องมือสื่อดิจิทัล มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.7 ปัญหาด้านเทคนิค หมายถึง อุปสรรคที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนการสอนของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่ คุณภาพระบบอินเทอร์เน็ตที่ใช้งานระบบไฟฟ้า ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการสอน ข้อจำกัดในการใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันที่ใช้ในการสอน

1.8 ความพร้อมของผู้เรียน หมายถึง สภาพการณ์ความพร้อมที่เอื้อให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่ อุปกรณ์ในการเรียน สัญญาณอินเทอร์เน็ต วินัยในการเข้าเรียน สมาธิในการเรียน

1.9 การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน หมายถึง ภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการสอนไม่ว่าจะเป็นคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด รวมถึงค่าไฟฟ้าและค่าอินเทอร์เน็ต

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 หมายถึง การปรับตัวของครู เพื่อขจัดกับความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ได้แก่

2.1 การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การอยู่กับครอบครัว หรือการสังสรรค์กับเพื่อน ส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกได้รับความรัก ความเห็นใจ สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียด

2.2 การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการปฏิบัติดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

2.3 กิจกรรมยามว่าง หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการทำกิจกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจที่ทำด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ใดบังคับ โดยการใช้เวลารว่างจากภารกิจงานประจำในการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสบายใจ ความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ ดูหนัง ทำอาหาร อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เล่นเกม

2.4 การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการสร้างปัจจัยป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของสาเหตุปัญหาสุขภาพจิต ให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

และผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การหัวเราะ การใช้ยารักษาอาการทางอารมณ์ ยาคลายเครียด บำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

2.5 กิจกรรมการทำงานและการศึกษา หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการฝึกฝนและพัฒนาตัวเองเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ได้แก่ การเข้าอบรม การเตรียมบทเรียนหรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ๆเกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ในหัวข้อต่าง ๆ

2.6 กิจกรรมทางจิตวิญญาณ หมายถึง การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการพึ่งศาสนาเป็นหลักในการยึดเหนี่ยว มีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อศาสนา และปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ขอมพร ทำบุญทำทาน การอธิษฐานหรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์

2.7 กิจกรรมการหลีกเลี่ยง หมายถึง การจัดการกับความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยการหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด ได้แก่ การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การผ่นกลางวัน การทำตัวเองให้ยุ่ง

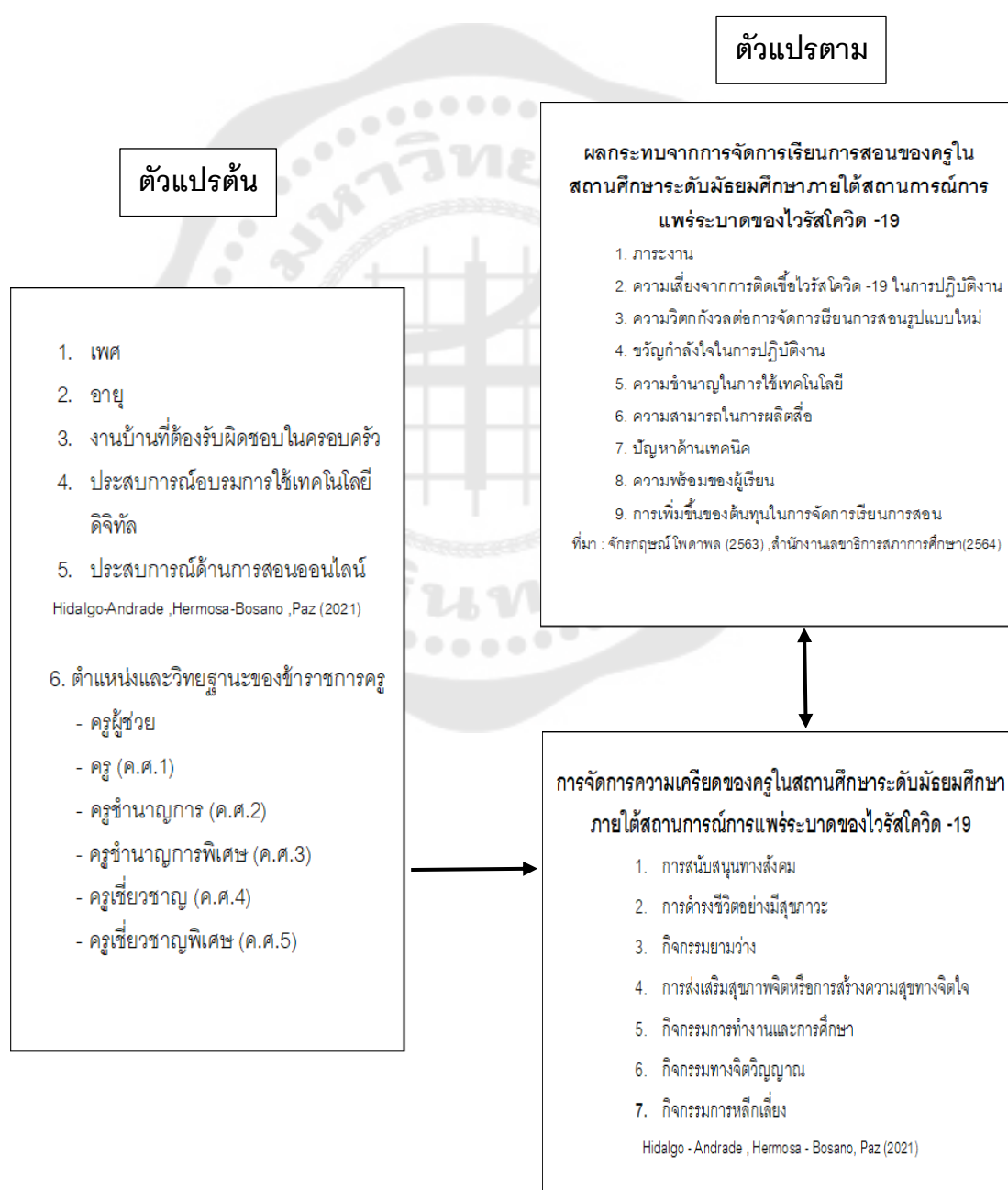
3. ครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 หมายถึง ข้าราชการครูที่ดำรงตำแหน่งครูผู้ช่วย ครู ครูชำนาญการ ครูชำนาญการพิเศษ ครูเชี่ยวชาญ ครูเชี่ยวชาญพิเศษ ซึ่งมีหน้าที่จัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 และได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาถึงผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (จักรกฤษณ์ โพดาพล, 2563) ,(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) 9 ด้าน ได้แก่ 1.ภาระงาน 2.ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน 3.ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ 4.ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน 5.ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี 6.ความสามารถในการผลิตสื่อ 7.ปัญหาด้านเทคนิค 8.ความพร้อมของผู้เรียน 9.การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน และผู้วิจัยได้ศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่

ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (Hidalgo Andrade et al., 2021) ได้แก่ 1.การสนับสนุนทางสังคม 2.การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ 3.กิจกรรมยามว่าง 4.การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ 5.กิจกรรมการทำงานและการศึกษา 6.กิจกรรมทางจิตวิญญาณ และ 7.กิจกรรมการหลีกเลี่ยง จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถเขียนเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย จะได้ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ ของครูที่แตกต่างกัน ทำให้มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 แตกต่างกัน

2. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด - 19



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการวิจัยโดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. ขำราชการครู

1.1 ความหมายเกี่ยวกับขำราชการครู

1.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครู

1.3 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

1.4 มาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐานวิทยฐานะขำราชการครู

2. การจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

2.1 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในต่างประเทศ

2.2 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในประเทศไทย

2.3 รูปแบบการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

2.4 ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

3. ความเครียด

3.1 ความหมายของความเครียด

3.2 ระดับความเครียด

3.3 สาเหตุของความเครียดในการทำงาน

3.4 อาการของความเครียด

4. การจัดการความเครียด

4.1 ความหมายของการจัดการความเครียด

4.2 วิธีการจัดการความเครียด

4.3 วิธีการจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้าราชการครู

1.1 ความหมายเกี่ยวกับข้าราชการครู

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา (2548) ให้ความหมายว่า ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา หมายถึง บุคคลซึ่งได้รับการบรรจุและแต่งตั้งตามพระราชบัญญัตินี้ให้รับราชการโดยรับเงินเดือนจากเงินงบประมาณแผ่นดินงบบุคลากรที่จ่ายในลักษณะเงินเดือนในกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวัฒนธรรมหรือกระทรวงอื่นที่กำหนดในพระราชกฤษฎีกา

พระราชบัญญัติ ระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547 (23 ธันวาคม 2547) ให้ความหมายว่า ข้าราชการครู หมายถึง ผู้ที่ประกอบวิชาชีพซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ในสถานศึกษาของรัฐ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าข้าราชการครู หมายถึง บุคคลซึ่งได้รับการบรรจุและแต่งตั้งตามพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ปฏิบัติหน้าที่สอนหรือจัดกระบวนการเรียนการสอน ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้เรียนในสถานศึกษาของรัฐ มักใช้กับผู้ที่สอนในระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา

1.2 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครู

ครูเชิงราย (2562) อธิบายว่าบทบาทหน้าที่ของครูตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีดังต่อไปนี้

1. วางแผนสร้างหน่วยการเรียนรู้ กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้
2. จัดทำแผนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่สุด เปิดโอกาสให้ผู้เรียนปฏิบัติจริง แสดงออกอย่างอิสระ และมีส่วนร่วมทุกกิจกรรม
3. จัดทำและพัฒนาสื่อการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ทั้งภายในภายนอกสถานศึกษา ซึ่งและจัดหาแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ ในชุมชน เช่น ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ สวนสาธารณะ แหล่งผลิตศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน ฯลฯ
4. พัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่ใฝ่รู้ ทนต่อเหตุการณ์ เป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรม ปฏิบัติดีต่อเพื่อนครู และนักเรียน
5. จัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนและสถานศึกษาให้เอื้อต่อการเรียนรู้ให้มีบรรยากาศดึงดูดความสนใจ ทำทนายให้ผู้เรียนอยากมีส่วนร่วม

6. จัดการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพจริง โดยประเมินจากการปฏิบัติ การสังเกต การสัมภาษณ์ จากแฟ้มสะสมงาน ฯลฯ

7. จัดทำวิจัยในชั้นเรียน เพื่อพัฒนาหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้

8. จัดทำข้อมูลผู้เรียนเป็นรายบุคคล โดยให้มีการประสานกันระหว่างสถานศึกษา บ้านและชุมชน เพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์

นอกจากนี้ยังมีทัศนคติอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครู ดังนี้

1. ทำการสอน อบรมนักเรียน ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ คำสั่ง ประกาศและนโยบายของทางราชการ

2. เอาใจใส่ในการสอน ปรับปรุงการเรียนการสอนให้สม่ำเสมอ

3. ส่งเสริมและเผยแพร่การปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

4. อบรมสั่งสอนและเผยแพร่ความรู้ ปณิธานวัฒนธรรม ค่านิยม เอกลักษณ์ไทย

5. ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่ครูและนักเรียน

6. เอาใจใส่ในการปฏิบัติงานในหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ทอดทิ้งหรือละทิ้งหน้าที่การทำงาน

7. ช่วยเหลือกิจการของโรงเรียนและรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

8. ศึกษาหาความรู้วิธีการสอนวิธีประเมินผลการใช้หนังสือเรียนและคู่มือการเรียนการสอนตามหลักสูตร

เชษฐา ทองยิ่ง (2559, น.2-3) อธิบายว่าในแต่ละปี พบว่าครูมีภาระงานเป็นจำนวนมาก หน้าที่หลักคือการสอน ทำแผนการสอน การสอบ (ออกข้อสอบ ตรวจข้อสอบ ให้คะแนน) นอกจากนี้ยังมีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวกับการสอน เช่น งานการงาน งานธุรการของโรงเรียนและโครงการต่าง ๆ ที่โรงเรียนมอบหมายเพิ่มเติม ไม่ว่าจะเป็น งานตัวชี้วัด โครงการ/กิจกรรมประกวดการแข่งขันต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้ครูต้องแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไปทำงานเหล่านี้ ทำให้งานการสอนซึ่งเป็นหน้าที่หลักถูกลดความสำคัญลงไป ต้องทิ้งห้องเรียนและเวลาที่ให้กับการสอน

กระทรวงศึกษาธิการ (2553, น.4-7) ได้อธิบายถึงการประกอบวิชาชีพครู นอกจากจะมีมาตรฐานวิชาชีพครูเป็นแนวทางในการดำเนินงานแล้ว พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติได้กำหนดแนวทางจัดการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติงานของผู้มีหน้าที่จัดกระบวนการเรียนรู้ไว้ด้วย ซึ่งผู้ประกอบวิชาชีพครูจะต้องยึดถือเป็นแนวทางการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนี้

1. จัดการเรียนการสอน โดยยึดว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด
2. จัดสาระการเรียนรู้ โดยเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม และบูรณาการตามความเหมาะสม
3. จัดเนื้อหาสาระ และกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกให้ทำได้ คิดเป็น รักการอ่านและใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง
5. จัดการเรียนการสอน โดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ ให้สมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุกวิชา
6. จัดสภาพแวดล้อม บรรยากาศ และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ รวมทั้งใช้การวิจัย ให้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้
7. จัดการเรียนรู้ ให้เกิดขึ้นได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ มีการประสานความร่วมมือกับบิดา มารดา ปกครอง และบุคลากรในชุมชน ทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาการเรียน ตามศักยภาพ
8. การประเมินผู้เรียน ให้พิจารณาจากพัฒนาการของผู้เรียน ความประพฤติ การร่วมกิจกรรม และการทดสอบควบคู่ไปในกระบวนการเรียนการสอนตามความเหมาะสม
9. จัดทำสาระของหลักสูตรที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชน และภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้ผู้เรียนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครูหน้าที่หลักคือการจัดการเรียนการสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีภาระหน้าที่อื่นที่ได้มอบหมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำแผนการสอน การพัฒนาสื่อการสอน การวัดและประเมินผู้เรียน การวิจัยในชั้นเรียน การอบรมสั่งสอนนักเรียน รวมทั้งการพัฒนาตนเองให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเพื่อนครูและนักเรียน

1.3 บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

โพสทูเดย์ (2564) อธิบายว่าภาระงานและความรับผิดชอบของครูสูงขึ้นในช่วงโควิด เพราะ

1. ต้องปรับตัวเพื่อเรียนรู้ทักษะการสอนออนไลน์และการทำงานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผน ออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก

2. งานเข้าชั้นที่บางครั้งเกิดขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถาม การสำรวจ ติดตามข้อมูลนักเรียน

3. การมีระบบงานที่ไม่ยืดหยุ่น เน้นสอนตามความสามารถบุคคล เช่น การทำสื่อ การสอนตามอัธยาศัย

4. การต้องทำงานอย่างโดดเดี่ยวภายใต้สถานการณ์ที่ท้าทาย ขาดกระบวนการในเชิงการพัฒนาวิชาชีพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2564, น.41-43) ว่าสถานการณ์ของโรคไวรัสโควิด -19 ยังคงมีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง ครูซึ่งถือได้ว่าอยู่ใกล้ชิดนักเรียน มีหน้าที่สำคัญในการจัดการเรียนรู้ให้แก่เรียนทุกรูปแบบ จึงต้องเตรียมความพร้อมการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนการสอน นอกจากนี้จะต้องดูแลตนเองแล้ว ยังต้องดูแลนักเรียนอีกด้วย โดยเฉพาะด้านสุขอนามัยตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ กำหนด บทบาทของครู มีดังนี้

1. ประชุมออนไลน์ (Online) ชี้แจงผู้ปกครองนักเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในการป้องกัน การเฝ้าระวัง การเตรียมตัวของนักเรียนให้พร้อมก่อนเปิดเรียน

2. ประเมินความเสี่ยงของตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Thai Save Thai (TST) อย่างสม่ำเสมอและสังเกตอาการป่วยของตนเอง หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่นไม่รู้รส ให้หยุดปฏิบัติงาน และรีบไปพบแพทย์ทันที กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดเชื้อไวรัสโควิด -19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักตัว ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

3. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด -19 และสร้างความรู้ความเข้าใจของคำแนะนำในการป้องกันตนเอง และลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด -19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

4. จัดหาสื่อประชาสัมพันธ์ในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายโรคติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ให้แก่นักเรียน เช่น สอนวิธีการล้างมือที่ถูกต้อง การสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย คำแนะนำการปฏิบัติตัว การเว้นระยะห่างทางสังคม การทำความสะอาด หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมร่วมกันจำนวนมากเพื่อลดจำนวนคน

5. ปฏิบัติตามมาตรการหลักของกระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการที่กำหนดอย่างเคร่งครัด

6. คอยดูแลสอดส่องช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องสุขอนามัยให้เป็นไปตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนด ได้แก่

6.1 ทำการตรวจคัดกรองสุขภาพนักเรียนทุกคนที่เข้ามาในโรงเรียนในตอนเช้า ใช้เครื่องวัด อุณหภูมิร่างกายพร้อมสังเกตอาการและสอบถามอาการของระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไม่ได้กลิ่น ไม่รู้รส โดยติดสัญลักษณ์ สติกเกอร์ หรือตราปั๊ม แสดงให้เห็นชัดเจนว่าผ่านการคัดกรองแล้ว

6.2 บันทึกผลการคัดกรองและส่งต่อประวัติการป่วย ตามแบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

6.3 จัดอุปกรณ์การล้างมือ พร้อมใช้งานอย่างเพียงพอ เช่น เจลแอลกอฮอล์วางไว้บริเวณทางเข้า สนับสนุนล้างมือบริเวณอ่างล้างมือ

7. ตรวจสอบ กำกับ ติดตามการมาเรียนของนักเรียนขาดเรียน ถูกกักตัว หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง ต่อการติดเชื้อโควิด -19 และรายงานต่อผู้บริหาร

8. ปรับพฤติกรรมสำหรับนักเรียนที่ไม่ร่วมมือปฏิบัติตามมาตรการที่ครูกำหนด ด้วยการแก้ปัญหาการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง นั่นคือ “สร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์” หรือ “ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์”

9. สังเกตอารมณ์ความเครียดของตัวเอง เนื่องจากภาระหน้าที่การดูแลนักเรียนจำนวนมาก และกำกับให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 เป็นบทบาทสำคัญอาจจะสร้างความเครียดวิตกกังวลทั้งจากการเฝ้าระวังนักเรียน และการป้องกันตัวเองจากการสัมผัสกับเชื้อโรค

10. กำกับและติดตามการได้รับวัคซีนของนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนให้เป็นไปตามมาตรการที่กำหนดและเป็นปัจจุบัน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ครูมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น ครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถามต่าง ๆ การสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียน ฯลฯ ครูต้องปรับตัวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผน ออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก นอกจากนี้ครูต้องดูแลตนเอง และทำหน้าที่ดูแลนักเรียน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนด

1.4 มาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐานวิทยฐานะข้าราชการครู

สำนักงาน ก.ค.ศ. ที่ ศธ0206.4/ว3 (ลงวันที่ 26 มกราคม 2564) ได้กำหนดมาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐานวิทยฐานะของข้าราชการครู ไว้ดังนี้

ประเภท ผู้สอนในหน่วยงานการศึกษา

สายงาน การสอน

ชื่อตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

ครู

ชื่อวิทยฐานะ ครูชำนาญการ

ครูชำนาญการพิเศษ

ครูเชี่ยวชาญ

ครูเชี่ยวชาญพิเศษ

ชื่อตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

มีหน้าที่ความรับผิดชอบหลักในการจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน เตรียมความพร้อมและพัฒนาอย่างเข้ม พัฒนาตนเองและวิชาชีพ และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. มีวุฒิปริญญาตรีทางการศึกษาหรือปริญญาอื่นที่ ก.ค.ศ. รับรองเป็นคุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่งนี้

2. มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู หรือหลักฐานที่คุรุสภาออกให้สำหรับปฏิบัติหน้าที่สอน

ความรู้และสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับตำแหน่ง

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้หรือหลักสูตรที่รับผิดชอบ

2. มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานในตำแหน่ง

ชื่อตำแหน่ง ครู

มีหน้าที่ความรับผิดชอบหลักในการจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน รวมทั้งพัฒนาตนเองและวิชาชีพ และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. มีวุฒิปริญญาตรีทางการศึกษาหรือปริญญาอื่นที่ ก.ค.ศ. รับรองเป็นคุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่งนี้

2. มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพครู

3. ดำรงตำแหน่งครูผู้ช่วยเป็นเวลา 2 ปี และผ่านการประเมินการเตรียมความพร้อมและพัฒนาอย่างเข้มตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด หรือเป็นผู้ที่ ก.ค.ศ. อนุมัติสั่งบรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งครู ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนดตามมาตรา 51 หรือ ดำรงตำแหน่งอื่นที่ ก.ค.ศ. เทียบเท่า

ความรู้และสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับตำแหน่ง

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรายวิชา กลุ่มสาระการเรียนรู้หรือหลักสูตรที่รับผิดชอบ

2. มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานในตำแหน่ง

ชื่อวิทยฐานะ ครูชำนาญการ

มีหน้าที่และความรับผิดชอบและลักษณะงานที่ปฏิบัติตามมาตรฐานตำแหน่งครู และมีภาระงานสอนตามที่ ก.ค.ศ. กำหนด

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. ดำรงตำแหน่งครูมาแล้วไม่น้อยกว่า 4 ปี หรือลดระยะเวลาจาก 4 ปี เหลือ 3 ปี ตามเงื่อนไขที่ ก.ค.ศ. กำหนด และผ่านการประเมินตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด หรือเป็นผู้ที่ ก.ค.ศ. อนุมัติสั่งบรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูชำนาญการตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนดตามมาตรา 51

2. ดำรงตำแหน่งอื่นที่ ก.ค.ศ. เทียบเท่า

3. ดำรงตำแหน่งอื่นที่มีวิทยฐานะชำนาญการ

ชื่อวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

มีหน้าที่และความรับผิดชอบและลักษณะงานที่ปฏิบัติตามมาตรฐานตำแหน่งครู และมีภาระงานสอนตามที่ ก.ค.ศ. กำหนด

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูชำนาญการ ไม่น้อยกว่า 4 ปี หรือลดระยะเวลาจาก 4 ปี เหลือ 3 ปี ตามเงื่อนไขที่ ก.ค.ศ. กำหนด และผ่านการประเมินตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด หรือเป็นผู้ที่ ก.ค.ศ. อนุมัติสั่งบรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนดตามมาตรา 51

2. ดำรงตำแหน่งอื่นที่ ก.ค.ศ. เทียบเท่า

3. ดำรงตำแหน่งอื่นที่มีวิทยฐานะชำนาญการพิเศษ

ชื่อวิทยฐานะ ครูเชี่ยวชาญ

มีหน้าที่และความรับผิดชอบและลักษณะงานที่ปฏิบัติตามมาตรฐานตำแหน่งครู และมีการะงานสอนตามที่ ก.ค.ศ. กำหนด

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ ไม่น้อยกว่า 4 ปี หรือลดระยะเวลาจาก 4 ปี เหลือ 3 ปี ตามเงื่อนไขที่ ก.ค.ศ. กำหนด และผ่านการประเมินตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด หรือเป็นผู้ที่ ก.ค.ศ. อนุมัติสั่งบรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนดตามมาตรา 51

2. ดำรงตำแหน่งอื่นที่ ก.ค.ศ. เทียบเท่า

3. ดำรงตำแหน่งอื่นที่มีวิทยฐานะเชี่ยวชาญ

ชื่อวิทยฐานะ ครูเชี่ยวชาญพิเศษ

มีหน้าที่และความรับผิดชอบและลักษณะงานที่ปฏิบัติตามมาตรฐานตำแหน่งครู และมีการะงานสอนตามที่ ก.ค.ศ. กำหนด

คุณสมบัติเฉพาะสำหรับตำแหน่ง

1. ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูเชี่ยวชาญ ไม่น้อยกว่า 4 ปี หรือลดระยะเวลาจาก 4 ปี เหลือ 3 ปี ตามเงื่อนไขที่ ก.ค.ศ. กำหนด และผ่านการประเมินตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด หรือเป็นผู้ที่ ก.ค.ศ. อนุมัติสั่งบรรจุและแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งครู ที่มีวิทยฐานะครูเชี่ยวชาญพิเศษ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนดตามมาตรา 51

2. ดำรงตำแหน่งอื่นที่ ก.ค.ศ. เทียบเท่า

3. ดำรงตำแหน่งอื่นที่มีวิทยฐานะเชี่ยวชาญพิเศษ

4. ผ่านการพัฒนา ก่อนแต่งตั้งตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ ก.ค.ศ. กำหนด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า มาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐานวิทยฐานะของข้าราชการครู คือตำแหน่งของผู้สอนในหน่วยงานการศึกษา ได้แก่ 1.ครูผู้ช่วย 2.ครู 3.ครูชำนาญการ 4.ครูชำนาญการพิเศษ 5.ครูเชี่ยวชาญ 6.ครูเชี่ยวชาญพิเศษ ซึ่งการเลื่อนวิทยฐานะในแต่ละตำแหน่งขึ้นอยู่กับระยะเวลา และการผ่านเกณฑ์การประเมินตามที่ ก.ค.ศ. กำหนด

2. การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

2.1.นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในต่างประเทศ

2.1.1 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในประเทศแคนาดา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ,

2564, น.21) อธิบายว่าเมื่อประสบกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ในประเทศแคนาดาในเดือนมีนาคม ปี 2020 ในระยะเริ่มแรกของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส รัฐบาลของแคนาดาโดยแต่ละมณฑล ได้มีการสั่งปิดโรงเรียนเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ซึ่งในระยะต่อมาได้มีการวางระบบ โดยใช้การศึกษาทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นการอบรมสัมมนาผ่านเว็บ การจัดทำวิดีโอการสอน การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แบบออนไลน์แบบการสอนสด (live) รวมทั้งการสนับสนุนทรัพยากร การศึกษาให้กับครู ผู้ปกครองและนักเรียน ในขณะเดียวกันนักการศึกษาชั้นนำจากทั่วโลก ได้มีการแชร์และการเผยแพร่บทความในประเด็นที่น่าสนใจทั้งในสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Twitter, Facebook และสื่อสังคมอื่น ๆ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งแลกเปลี่ยนความสำเร็จผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบทางไกลอย่างหลากหลายวิธี

2.1.2 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในประเทศฟินแลนด์ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564, น.26-29) อธิบายว่าในระหว่างการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 เป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นมากสำหรับรัฐบาลประเทศฟินแลนด์ ที่จะต้องมุ่งเน้นที่การป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส ส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหา คือ รัฐบาลประเทศฟินแลนด์ได้ให้คำแนะนำแก่โรงเรียนในการจัดการศึกษาทางไกลจนกว่าจะสิ้นสุดภาคการศึกษา รวมทั้งคำแนะนำสำหรับโรงเรียนเกี่ยวกับวิธีการทำงานโดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ แม้ว่าในขณะนั้นยังมีโรงเรียนบางแห่งที่ยังคงเปิดสอนอยู่ กระทรวงการศึกษาและวัฒนธรรม และสถาบันเพื่อสุขภาพและสวัสดิการของประเทศฟินแลนด์ได้ระบุว่านักเรียนในทุกระดับ รวมถึงบุคลากรในโรงเรียนไม่ควรจะไปโรงเรียนหากมีอาการเจ็บป่วย รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายที่ไม่จำเป็น จัดสถานที่สอนให้กว้างขวางกว่าปกติ เวลาหยุดพักของนักเรียน และเวลาทางอาหารโรงเรียนจะต้องจัดภายในบริเวณห้องเรียน บุคลากรจะถูกจัดให้สอนเฉพาะกลุ่ม ไม่มีการสอนข้ามกลุ่ม นอกจากนี้หน่วยงานเพื่อการศึกษาแห่งชาติของฟินแลนด์ ได้ออกแนวทางปฏิบัติสำหรับการเรียนไปจนถึงสิ้นสุดภาคเรียน ซึ่งแนวปฏิบัติเพิ่มเติมสำหรับการมาเรียนของนักเรียน มีดังนี้

1. การหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางร่างกาย

โรงเรียนได้กำหนดให้มีการหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกาย ซึ่งหมายความว่าไม่ควรจัดกิจกรรมใหญ่ที่มีคนร่วมกิจกรรมจำนวนมาก และนอกเหนือจากเด็กและบุคลากรครูแล้ว ห้ามมิให้บุคคลภายนอกเข้ามาใช้สถานที่ภายในโรงเรียนและศูนย์การศึกษาปฐมวัยและพื้นที่โดยรอบ ซึ่งแต่ละโรงเรียนจะกำหนดแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเองและมีการให้

คำแนะนำแก่ผู้ปกครอง บุคลากรในโรงเรียนต้องหลีกเลี่ยงการอยู่รวมกันในระยะใกล้ ครูควรจัดการประชุมทางไกลเป็นหลัก

2. การปฏิบัติกิจกรรมในพื้นที่ที่มีบริเวณกว้างขวาง

ครูและบุคลากรควรจัดพื้นที่ในการทำกิจกรรมกับนักเรียนระดับปฐมวัย และระดับประถมศึกษาโดยให้จัดพื้นที่ที่มีบริเวณระยะห่างเพียงพอและกว้างขวางเพื่อป้องกันการสัมผัสและการติดเชื้อ หากมีความจำเป็นที่จะต้องจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่ม ครูจะต้องจัดระยะห่าง และต้องจัดในบริเวณที่มีความกว้างขวาง

3. ในกรณีที่นักเรียนหรือบุคลากรของโรงเรียนเจ็บป่วยจะต้องแยกนักเรียนหรือบุคลากรออกจากพื้นที่ของโรงเรียน หากนักเรียนเจ็บป่วยระหว่างวัน จะต้องติดต่อผู้ปกครองมารับกลับบ้าน ผู้ที่ติดเชื้อโควิด -19 จะต้องอยู่ห่างจากโรงเรียน และรักษาตัวเองอย่างน้อยเจ็ดวันนับจากเริ่มมีอาการ และรักษาจนกว่าจะไม่แสดงอาการก่อนกลับมาเรียนตามปกติ

4. การกำหนดการสอบเพื่อเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย และกระทรวงการศึกษาและวัฒนธรรมของฟินแลนด์ ได้กำหนดเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งยังคงมีการสอบเหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ

5. การอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการศึกษาด้านอื่น ๆ

การจัดการเรียนรู้นอกระบบ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ โรงละคร สถานที่ทางวัฒนธรรม ห้องสมุดเคลื่อนที่ หอจดหมายเหตุแห่งชาติ ศูนย์พักผ่อน สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการกีฬา ศูนย์เยาวชน สโมสร การประชุมขององค์กร ห้องบริการดูแลผู้สูงอายุ และสถานที่จัดประชุม จะปิดการทำงานจนถึง 13 เมษายน 2020

2.1.3 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในสาธารณรัฐประชาชนจีน (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564, น.29-32) อธิบายว่าสำหรับการจัดการเรียนรู้ของสาธารณรัฐประชาชนจีนในสถานการณ์โควิด ได้มีการดำเนินการเป็นระดับ ดังนี้

1. การดำเนินการของรัฐบาลต่อการจัดการกับสถานการณ์โควิด-19

รัฐบาลได้มีการจัดตั้งสำนักงานผู้นำแห่งชาติ มอบหมายภารกิจที่เกี่ยวกับการดูแลเรื่องการป้องกันไวรัสโดยรวมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาทั้งหมด รวมถึงการออกแบบและกำหนดแนวทางการจัดการด้านสุขภาพ นอกจากนี้กระทรวงศึกษาธิการร่วมกับคณะกรรมการกิจการภาษาแห่งรัฐและมหาวิทยาลัยหลายแห่ง ร่วมมือกันพัฒนาคู่มือการป้องกัน และควบคุมโควิด -19 เป็นภาษา

มณฑลหุเป่ย์ และเป็นภาษาต่างประเทศ โดยแปลเป็นภาษาต่างประเทศถึง 8 ภาษา ได้แก่ ภาษาเกาหลี ภาษาญี่ปุ่น ภาษาฝรั่งเศส ภาษาอิตาลี ภาษาอาร์บิก ภาษาสเปน ภาษาโปรตุเกส และภาษาอังกฤษ

2. การดำเนินการระดับมณฑลต่อการจัดการกับสถานการณ์โควิด -19

จัดตั้งสำนักงานผู้นำเพื่อตอบสนองต่อโควิด -19 ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องในระดับมณฑล โดยมีภารกิจรับผิดชอบการจัดการศึกษาโดยรวมของมณฑล เผยแพร่กฎระเบียบในการป้องกันและควบคุมโควิด -19 ทั้งทางเว็บไซต์และแพลตฟอร์ม WeChat ซึ่งกฎระเบียบที่กำหนดไว้จะเป็นหลักการโดยทั่วไป เช่น การป้องกันและการควบคุมในโรงเรียน การสื่อสารระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครอง และการจัดฝึกอบรมออนไลน์เกี่ยวกับการป้องกันและจัดการกับโควิด -19 และที่สำคัญการจัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ห้ามไม่ให้ใช้กับเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงเด็กที่มีอายุ 6 ขวบ เนื่องจากอาจเกิดปัญหาในด้านสุขภาพ มีการสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้โดยการผนวกการเล่นกับการให้ความรู้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่บ้าน

3. นโยบายและแนวการปฏิบัติของภาคสังคมและองค์กรภาคเอกชน

การจัดโครงการ 0-6 หรือ “0-6 Program of “Morning Babies, Kangkang is Coming!” เป็นโครงการที่ริเริ่มโดยองค์การ UNICEF China ร่วมกับการศึกษาระดับปฐมวัยแห่งชาติ สาธารณรัฐประชาชนจีน และศูนย์เด็กแห่งชาติสาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นการพัฒนาทักษะทางการศึกษาสำหรับเด็กอายุ 0-3 ขวบ และ 3-6 ขวบ มีการปรับเนื้อหาให้ทันสมัยในทุกสัปดาห์ผ่านแอปพลิเคชัน WeChat ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ การเรียนรู้ทางอารมณ์ในการอยู่ในสังคม การกีฬา ศิลปะ และการพัฒนาทางปัญญา ในส่วนของการเผยแพร่แนวทางต่อต้านไวรัส คณะกรรมการสุขภาพเด็กได้จัดทำข้อเสนอแนะและแนวทางในการปกป้องสุขภาพของเด็ก รวมถึงกลยุทธ์สำหรับโรงเรียนอนุบาลและครอบครัว นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมคำถามและคำตอบสำหรับผู้บริหารและครู จาก 9 จังหวัด และหาผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้านมาให้คำตอบและให้คำแนะนำ

4. การจัดทำแผนปฏิบัติการและแนวปฏิบัติสำหรับการศึกษาระดับปฐมวัย การปฏิบัติที่โรงเรียนนั้น ผู้บริหารโรงเรียนและครูจัดตั้งกลุ่ม WeChat เพื่อรวบรวมสถานะของเด็กแต่ละคน รวมทั้งใช้เป็นเครื่องมือในการประกาศแนวทางหรือการเปลี่ยนแปลงนโยบาย รวมทั้งใช้ในการสื่อสารเกี่ยวกับการเรียนการสอนกับเด็กในกลุ่ม

2.1.4 นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในประเทศสิงคโปร์ (Ministry of Education, Singapore, 2020 อ้างใน

(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564, น.33-34) อธิบายว่าการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด-19 ของประเทศสิงคโปร์ จะมีการปรับเปลี่ยนเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนี้

1. โรงเรียนและสถาบันการเรียนรู้ระดับสูงปรับเปลี่ยนการจัดการเรียนรู้ โดยการใช้การเรียนรู้ที่บ้านเป็นหลักแบบเต็มรูปแบบ (HBL) ในขณะที่โรงเรียนอนุบาลและศูนย์ดูแลเด็กได้ปิดทำการ ส่วนสถาบันการศึกษาเอกชนได้รับคำแนะนำให้จัดการเรียนรู้ที่บ้านเป็นหลักแบบเต็มรูปแบบ (HBL) หรือไม่ก็ทำการปิดโรงเรียนชั่วคราว กระทรวงศึกษาธิการและ MSF จะติดตามสถานการณ์โควิด -19 อย่างใกล้ชิด

2. โรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สถาบันการศึกษาพิเศษและสถาบันการเรียนรู้ที่สูงขึ้น จัดการเรียนรู้ที่บ้านเป็นหลักแบบ (HBL) โดยโรงเรียนจะให้คำแนะนำและสนับสนุนสำหรับนักเรียน มีการจัดหาวัสดุอุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนรู้ที่บ้านเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โรงเรียนจะช่วยเหลือนักเรียนที่อาจต้องการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลหรือการใช้สัญญาณอินเทอร์เน็ต ในขณะเดียวกันบุคลากรของโรงเรียนสามารถติดต่อกับนักเรียนและผู้ปกครองได้อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ รวมถึงครูจากโรงเรียนการศึกษาพิเศษ (SPED) ก็สามารถจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนพิเศษ มีการติดต่อกับผู้ปกครองที่บ้าน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด-19 ของต่างประเทศ จะเน้นที่การปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการจัดการเรียนการสอนทางไกล การเรียนโดยใช้ e-Learning หรือการเรียนรู้แบบผสมผสาน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤติ โดยหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องจะดำเนินการให้คำแนะนำและการสนับสนุน จัดหาวัสดุอุปกรณ์เพื่อประกอบการเรียนรู้ที่บ้านทั้งการใช้ออนไลน์และวัสดุที่เป็นชิ้นงาน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งแนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการติดเชื้อทั้งนักเรียนและบุคลากรภายในโรงเรียน

2.2. นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในประเทศไทย

กระทรวงศึกษาธิการ.(2563) อ้างใน(สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564, น.35) ได้กำหนดแนวนโยบายเพื่อให้การจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด-19 สามารถเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่สภาพแวดล้อมจะอำนวยให้บนพื้นฐาน 6 ข้อ ดังนี้

1. จัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทุกคนที่เกี่ยวข้อง “การเปิดเทอม” หมายถึง การมาเรียนที่โรงเรียนหรือการเรียนที่บ้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะประเมินสถานการณ์

2. อำนวยความสะดวกให้นักเรียนทุกคน สามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้ แม้จะไม่สามารถมาโรงเรียนได้

3. ใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การเสนอช่องดิจิทัล TV จาก กสทช.ทั้งหมด 17 ช่อง เพื่อให้นักเรียนทุกคนทุกระดับชั้น สามารถเรียนผ่าน DLTV ได้ ทั้งนี้ไม่มีการลงทุนเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ใด ๆ เพิ่มเติมโดยไม่จำเป็น

4. ปรับปฏิทินการศึกษาให้สอดคล้องการ “เรียนเพื่อรู้” ของนักเรียนมากขึ้น รวมทั้งมีการปรับตารางเรียนให้เหมาะสม

5. บุคลากรทางการศึกษาทุกท่านได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และทำให้รับผลกระทบเชิงลบจากการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

มีการกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนระบบทางไกลโดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมความพร้อม (7 เมษายน – 17 พฤษภาคม 2563)

สำรวจความพร้อมในด้านอุปกรณ์การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและระบบการบริหารจัดการการเรียนการสอน รวมถึงขออนุมัติใช้ช่องรายการโทรทัศน์ในระบบดิจิทัล จากสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช.) เพื่อจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัยถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระยะที่ 2 การทดลองจัดการเรียนการสอนทางไกล (18 พฤษภาคม – 30 มิถุนายน 2563)
ทดลองจัดการเรียนการสอนทางไกล ระดับปฐมวัย – ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผ่านช่องรายการโทรทัศน์โดยการเผยแพร่สัญญาณจากมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ (DLTV) และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผ่านช่องรายการโทรทัศน์ในระบบดิจิทัล และระบบออนไลน์

ระยะที่ 3 การจัดการเรียนการสอน (1 กรกฎาคม 2563 – 30 เมษายน 2564)

วางแผนไว้สำหรับ 2 สถานการณ์ นั่นคือ สถานการณ์ที่ 1 กรณีที่การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ยังไม่คลี่คลาย จะจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย - ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นด้วยระบบทางไกลผ่าน DLTV และจัดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยวิธีทัศน์และระบบออนไลน์ และในสถานการณ์ที่ 2 กรณีที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด -19 คลี่คลายจะจัดการเรียนการสอนปกติในโรงเรียน โดยให้เว้นระยะห่างทางสังคม

ระยะที่ 4 การทดสอบและการศึกษาต่อ (1 เมษายน – 15 พฤษภาคม 2564)

ประสานงานกับกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เกี่ยวกับระบบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS GAT PAT) และสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติเกี่ยวกับการทดสอบ O-net ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นโยบายและแนวทางการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด-19 ของประเทศไทย หน่วยงานภาครัฐมีการปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ โดยได้มีการกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนระบบทางไกลแบ่งเป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การเตรียมความพร้อม ระยะที่ 2 การทดลองจัดการเรียนการสอนทางไกล ระยะที่ 3 การจัดการเรียนการสอน ระยะที่ 4 การทดสอบและการศึกษาต่อ ทั้งนี้ให้มีการจัดการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความปลอดภัยสูงสุดของทุกคนที่เกี่ยวข้อง อำนวยความสะดวกให้นักเรียนทุกคน สามารถเข้าถึงการเรียนการสอนได้ แม้จะไม่สามารถไปโรงเรียน มีการสำรวจความต้องการทั้งจากนักเรียน ครู และโรงเรียน รวมทั้งมีการปรับปฏิทินการศึกษาของไทย และตารางเรียนตามความเหมาะสม

2.3 รูปแบบการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.22-28) ได้กำหนดรูปแบบการจัดการเรียนการสอนสำหรับโรงเรียนภายใต้สถานการณ์โควิด-19 มี 2 รูปแบบหลัก ซึ่งโรงเรียนสามารถเลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยพิจารณาตามความเหมาะสมและบริบทของโรงเรียน ดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนแบบชั้นเรียน (On-Site)

คือ การเรียนการสอนที่เน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนหรือในชั้นเรียนเป็นหลัก โดยครูผู้สอนสามารถนำรูปแบบการเรียนการสอนอื่น ๆ มาบูรณาการใช้กับการเรียนในชั้นเรียนได้ เช่น การเรียนผ่านโทรทัศน์ (On-Air) หรือการเรียนผ่านอินเทอร์เน็ต ผ่านแอปพลิเคชัน (Online) หรือรูปแบบอื่น ๆ ตามความพร้อม และความต้องการของสถานศึกษา หรือครูผู้สอน ดังนี้

1.1 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับชั้นมาเรียน

รูปแบบนี้ โรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย - ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถจัดให้นักเรียนระดับปฐมวัย ระดับประถมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มาเรียนในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ส่วนนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มาเรียนในวันอังคาร และพฤหัสบดี สลับกันในทุกสัปดาห์

ระดับชั้น	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
- อนุบาล - ประถมต้น (ป.1-ป.3) - มัธยมต้น					
- ประถมปลาย (ป.4-ป.6) - มัธยมปลาย					

ภาพประกอบ 2 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับชั้นมาเรียน

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.30)

1.2 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันคู่วันคี่

รูปแบบนี้ โรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย - ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถจัดให้นักเรียนระดับปฐมวัย ระดับประถมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มาเรียนในวันคู่ และนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มาเรียนในวันคี่สลับกันไป



ภาพประกอบ 3 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันคู่ วันคี่

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.30)

1.3 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันมาเรียน 5 วัน หยุด 9 วัน

รูปแบบนี้ เหมาะสมกับโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ ขนาดใหญ่พิเศษ ที่มีจำนวนนักเรียนต่อห้องมาก มีพื้นที่ห้องเรียนจำกัด โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนในห้องเรียนเป็นสองกลุ่ม กลุ่ม A และกลุ่ม B ให้สลับกันมาเรียน สัปดาห์แรก และสัปดาห์ที่สาม ให้กลุ่ม A มาเรียนที่โรงเรียน กลุ่ม B อยู่บ้านด้วยทำการเรียนการสอนทางไกล สัปดาห์ที่สอง และสัปดาห์ที่สี่ กลุ่ม A เรียนอยู่ที่บ้านด้วยการเรียนการสอนทางไกล ส่วนกลุ่ม B มาเรียนที่โรงเรียนสลับกันไป



ภาพประกอบ 4 การสลับชั้นมาเรียนของนักเรียน แบบสลับวันมาเรียน 5 วัน หยุด 9 วัน

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.31)

1.4 การสลับช่วงเวลาเรียนของนักเรียน แบบเรียนทุกวัน

รูปแบบนี้ โรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับปฐมวัย - ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สามารถจัดให้นักเรียนระดับปฐมวัย ระดับประถมศึกษาตอนต้น และระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มาเรียนในช่วงเช้าเวลา 8.30-11.30 น. และให้นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มาเรียนในมาเรียนในช่วงบ่าย เวลา 12.30-15.30 น.

ระดับชั้น	08.30 – 11.30 น.	12.30 – 15.30 น.
- อนุบาล - ประถมต้น (ป.1-ป.3) - มัธยมต้น		
- ประถมปลาย (ป.4-ป.6) - มัธยมปลาย		

ภาพประกอบ 5 การสลับช่วงเวลาเรียนของนักเรียน แบบเรียนทุกวัน

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.32)

1.5 การสลับกลุ่มนักเรียน แบบแบ่งนักเรียนในห้องเรียนเป็น 2 กลุ่ม

รูปแบบนี้ เหมาะสมกับโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ ขนาดใหญ่พิเศษ ที่มีจำนวนนักเรียนต่อห้องมาก มีพื้นที่ห้องเรียนจำกัด แบ่งกลุ่มนักเรียนในห้องเรียนเป็นสองกลุ่ม กลุ่ม A และกลุ่ม B ให้สลับกันมาเรียน ในวันจันทร์ กลุ่ม A มาเรียนที่โรงเรียน กลุ่ม B เรียนอยู่ที่บ้านด้วยการเรียนการสอนทางไกล วันอังคาร กลุ่ม B มาเรียนที่โรงเรียน ส่วนกลุ่ม A เรียนอยู่ที่บ้านด้วยการเรียนการสอนทางไกล สลับกันไป



ภาพประกอบ 6 การสลับกลุ่มนักเรียน แบบแบ่งนักเรียนในห้องเรียนเป็น 2 กลุ่ม

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.32)

2. รูปแบบการเรียนการสอนทางไกล (Distance Learning)

2.1 รูปแบบการเรียนผ่านโทรทัศน์ (On-Air)

การเรียนการสอนในกรณีนี้ คือไม่สามารถจัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนได้ หรือไม่สามารถจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนมาเรียนพร้อมกันได้ทุกคน เป็นการเรียนรู้ผ่านสื่อวีดิทัศน์ของมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยดำเนินการออกอากาศ มีทั้งหมด 4 ระบบ ได้แก่

1. ระบบดาวเทียม
2. ระบบดิจิทัลทีวี (Digital TV)
3. ระบบเคเบิลทีวี
4. ระบบ IPTV

2.2 รูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online)

เป็นรูปแบบการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต และแอปพลิเคชัน การจัดการเรียนการสอนแบบนี้สำหรับครูและนักเรียนที่มีความพร้อมทางด้านอุปกรณ์ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์ และมีการเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต มีทั้งหมด 4 ช่องทาง ได้แก่

เว็บไซต์ OBEC Content Center - <https://contentcenter.obec.go.th/>

OBEC Content Center คือ คลังเนื้อหาอิเล็กทรอนิกส์ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) เป็นโปรแกรมสำหรับให้บริการเผยแพร่เนื้อหาอิเล็กทรอนิกส์ แก่นักเรียน ครูศึกษานิเทศก์ และบุคลากรทางการศึกษา รองรับการเข้าถึงเนื้อหาอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ แอปพลิเคชัน, หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ต่าง ๆ

เว็บไซต์ DLTV - <https://www.dltv.ac.th/>

DLTV คือการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม เกิดจากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงมีพระราชปณิธานในการจัดการศึกษาให้กับประชาชนอย่างทั่วถึง เท่าเทียม และมีคุณภาพ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดในขณะนั้น เพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา แก้ปัญหาการขาดแคลนครู ครูไม่ครบชั้น และครูสอนไม่ตรงสาขาวิชาเอก

ช่องยูทูป (YouTube) DLTV 1 Channel - DLTV 15 Channel

ระดับปฐมวัย

DLTV 10 Channel (อนุบาล 1) DLTV 11 Channel (อนุบาล 2) DLTV 12 Channel (อนุบาล 3)

ระดับประถมศึกษา

DLTV 1 Channel (ประถม 1) DLTV 2 Channel (ประถม 2) DLTV 3 Channel (ประถม 3)

DLTV 4 Channel (ประถม 4) DLTV 5 Channel (ประถม 5) DLTV 6 Channel (ประถม 6)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

DLTV 7 Channel (มัธยม 1) DLTV 8 Channel (มัธยม 2) DLTV 9 Channel (มัธยม 3)

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

DLTV 13 Channel (มัธยม 4) DLTV 14 Channel (มัธยม 5) DLTV 15 Channel (มัธยม 6)

2.3 รูปแบบการเรียนการสอนผ่าน เอกสาร ใบงาน หรือหนังสือ (ON Hand)

รูปแบบนี้เป็นการเรียนการสอนโดยการให้แบบฝึกหัดไปทำที่บ้านตามความเหมาะสม และความ
ต้องการของนักเรียน ใช้ในกรณีที่นักเรียนมีทรัพยากรไม่พร้อมในการจัดการเรียนการสอนใน
รูปแบบอื่น ๆ

2.4 รูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบ (ON Demand)

รูปแบบนี้เป็นการเรียนรู้ผ่านทางเว็บไซต์ DLTV หรือ ช่อง YouTube และแอปพลิเคชัน DLTV บน
สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต

การจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 แต่ละโรงเรียนมีความแตกต่าง
กันตามพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรค ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการจะไม่กำหนดรูปแบบใดรูปแบบ
หนึ่งเพื่อให้ทุกโรงเรียนจัดการเรียนการสอนเหมือนกันทั้งหมด แต่ได้ต่อยอดรูปแบบการจัดการ
เรียนการสอนเป็น 5 รูปแบบ เพื่อให้มีความเหมาะสมต่อการรับมือกับการแพร่ระบาด คือ

1. การเรียนแบบ On-site คือ การเรียนที่โรงเรียน โดยมีมาตรการเฝ้าระวังตาม
ประกาศของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.)

2. การเรียนแบบ On-air คือ การเรียนผ่านมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมใน
พระบรมราชูปถัมภ์ หรือ DLTV

3. การเรียนแบบ On-demand คือ การเรียนผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ

4. การเรียนแบบ On-line คือ การเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

5. การเรียนแบบ On-hand คือ การเรียนที่บ้านด้วยเอกสาร เช่น แบบฝึกหัด ใบงาน

สถานศึกษาสามารถเลือกใช้แอปพลิเคชันสนับสนุนการเรียนการสอนทางไกล ซึ่งเป็นช่องทางการสื่อสารการจัดการเรียนการสอนแบบทางไกล ที่เหมาะสมตามสภาพพื้นที่ของสถานศึกษา ดังนี้

1. Microsoft Teams

โปรแกรมประชุมออนไลน์ของ Microsoft สำหรับใช้พูดคุยประชุมกันผ่านการแชทและวิดีโอคอล อีกทั้งยังสามารถเปิดดูและแก้ไขไฟล์งานร่วมกันได้แบบเรียลไทม์ เหมาะสำหรับการใช้ทำงานในระดับองค์กร หรือการศึกษา รองรับการใช้งานทั้งบนเว็บเบราว์เซอร์ ติดตั้งเป็นโปรแกรมบนคอมพิวเตอร์ หรือแอปพลิเคชันบนอุปกรณ์มือถือและแท็บเล็ต

2. Zoom Meeting

โปรแกรมประชุมออนไลน์แบบ Video Call ที่มีคนใช้งานกันมากที่สุดในช่วง Work from Home สามารถประชุมพร้อมกันได้หลายคน พูดคุยแบบเห็นหน้ากัน สามารถแชร์หน้าจอให้คนอื่นดูได้ รวมทั้งนักเรียนนักศึกษาและครูอาจารย์ก็สามารถใช้ Zoom ในการเรียนและสอนออนไลน์ได้

3. Google Meet

โปรแกรมสำหรับการประชุมทางวิดีโอแบบออนไลน์ โดยผู้สอนที่มีบัญชี Google จะสามารถสร้างห้องเรียนออนไลน์ที่รองรับนักเรียนได้สูงสุด 100 คน และใช้สอนได้สูงสุด 60 นาทีต่อการสร้าง ห้อง 1 ครั้ง นอกจากนี้ยังมีฟีเจอร์ชั้นสูงที่รองรับนักเรียนภายในหรือภายนอกชั้นเรียนสูงสุด 250 คน

4. LINE

เป็นแอปพลิเคชันที่นิยมใช้ในการคุยแชท การใช้ LINE สำหรับการสอนออนไลน์ถือได้ว่าเป็นวิธีที่สะดวก อีกทั้งสามารถแชร์ภาพหน้าจอของตัวเองให้นักเรียนดูได้ หรือจะใช้ฟีเจอร์ Live เพื่อถ่ายทอดสดการสอนก็ได้เช่นกัน

5. Facebook Live

การใช้ Facebook Live ในการสอนออนไลน์ ถือได้ว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สะดวก เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีบัญชี Facebook อยู่แล้ว จึงสามารถสอนออนไลน์แบบถ่ายทอดสดให้นักเรียนสามารถเข้ามาดูได้ แต่มีข้อเสียคือตัวผู้สอนจะไม่สามารถเห็นหน้าจากกล้องของนักเรียนแต่ละคน รวมทั้งไม่สามารถจำกัดผู้เข้าเรียนได้

6. YouTube

เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่สามารถใช้ถ่ายทอดสดการสอนได้ โดยตัวผู้สอนจะต้องมีบัญชี YouTube ส่วนผู้เข้าเรียนนั้นจะมีบัญชีหรือไม่ก็ได้ และผู้สอนสามารถตั้งค่าการถ่ายทอดสดเพื่อให้เฉพาะผู้ที่มีลิงก์สามารถเข้าเรียนได้

7. Skype

เป็นโปรแกรมการแชท และการสนทนาที่ได้รับความนิยมที่สุด สามารถส่งไฟล์สนทนาแบบวิดีโอ อีกทั้งยังสามารถพูดคุย ส่งข้อความแบบพิมพ์หากันได้โดยคู่สนทนาต้องมีโปรแกรมดังกล่าวเช่นกัน รองรับระบบคอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต

8. Padlet

เป็นเว็บไซต์ที่ให้บริการกระดานแสดงความคิดเห็นออนไลน์ รองรับผู้ใช้หลายคน ผู้ใช้สามารถเข้ามาอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เขียนคำถาม คำตอบ หรือสรุปเนื้อหา เป็นช่องทางแสดงความคิดเห็นของนักเรียน และครู หรือเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ดีมาก

ความสามารถ ในการใช้งาน	Microsoft Teams	Hangouts Meet	Zoom	Line	Facebook Live in Group
พิมพ์แชทกันได้	✓	✓	✓	✓	✓
มีกล้อง / ไมโครโฟน พูดคุยได้ตอบโต้	✓	✓	✓	✓	✗ เฉพาะผู้ชมที่กดมี
แชร์เอกสารได้	✓	✓	✓	✓	✓
ใช้ Web Browser ในการทำงาน	✓	✓	✗	✗	✓
เข้าใหม่ได้ง่าย เมื่อสายหลุด	✓	✓	✗	✓	✓
บันทึก Video ขณะใช้งาน	✓	✓ ต้องมี Admin ของงานศึกษา จัดเตรียมไว้ก่อน ใน admin console	✓	✗	✓
เป็นห้องการ งานทางไกลทาง Web, Video บันทึกการประชุม ได้อย่างดี	✓	✗	✗	✓	✓
มีกระดานไวท์บอร์ด สำหรับเขียนและวาดรูปร่วมกัน	✓	✓ ผ่าน Jamboard แอปพลิเคชัน	✓	✗	✗
ต้องมี E-mail / บัญชีผู้ใช้	✓	✓	✓	✓	✓
ต้องมี E-mail / บัญชีผู้ใช้	✓	✓	✗	✓	✓
รองรับผู้ใช้งานสูงสุดขณะ: VDO Call	250 คน	250 คน	100 คน	200 คน	ไม่จำกัด

ภาพประกอบ 7 ความสามารถในการใช้งานของแต่ละแอปพลิเคชัน

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.40)

ชื่อโปรแกรม	ฟรี-ไม่ฟรี	จำนวนผู้ร่วมประชุม (สูงสุด)	บันทึกหลังจบประชุม	ฟังก์ชันพิเศษ	หมายเหตุ
 ZOOM Cloud Meetings	ฟรี - จ่ายเงิน	1,000 คน	✓	แชร์ภาพหน้าจอ แชร์ไฟล์	เริ่มต้น 481.93 บาท, ฟรีตลอดทุก 40 นาที
 Google Hangouts Meet	ฟรี 145 นาที - จ่ายเงิน	250 คน	✓	เพิ่มตัวชี้ ภาพเคลื่อนไหว แชร์ไฟล์	เริ่มต้น 135.03 บาท
 Skype	ฟรี - จ่ายเงิน	250 คน	✓	ปรับความชัด วิดีโออัตโนมัติ	161.57 บาท, ฟรีประชุม ไม่เกิน 10 คน
 Join.me	จ่ายเงิน	250 คน	✓	มีรหัสการประชุม เพื่อความปลอดภัย, เปิดเอกสาร พร้อมกันได้	เริ่มต้น 323.15 บาท, ฟรีประชุม ไม่เกิน 10 คน
 Cisco Webex	ฟรี 30 วัน - จ่ายเงิน	1,000 คน	✓	แชร์หน้าจอ เอกสาร, เขียนไวท์บอร์ด	เริ่มต้น 434.02 บาท
 Blizz by TeamViewer	ฟรี - จ่ายเงิน	300 คน	✓	มีรหัสการประชุม เพื่อความปลอดภัย	เริ่มต้น 193.89 บาท
 Bluejeans	จ่ายเงิน	150 คน	✓	เลือกหัวหน้า การประชุม, ซูมจอได้	เริ่มต้น 440 บาท
 Discord	ฟรี	50 คน	—	Go Live แชร์หน้าจอ, เรียนออนไลน์	ช่วงโควิด-19 56 โดทคอมฟรี สูงสุด 50 คน

ภาพประกอบ 8 ความสามารถในการใช้งานของแต่ละแอปพลิเคชัน (ต่อ)

ที่มา : สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564, น.40)

สุวิมล มธุรส (2564, น.35-36) อธิบายว่าการบริหารจัดการเรียนการสอนให้เกิดความเหมาะสมในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มี 4 รูปแบบ

1. การเรียนผ่านระบบออนไลน์ 100% รูปแบบดังกล่าวเหมาะกับโรงเรียนที่มีความพร้อมทั้งด้านระบบการเรียนการสอนและหลักสูตรสำหรับการเรียนผ่านระบบออนไลน์ ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนผ่านระบบออนไลน์ และผู้ปกครองต่างมีความพร้อมในการให้ความช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งมีเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ เช่น คอมพิวเตอร์ ไม้ตบึก แท็บเล็ต สมาร์ทโฟน และอินเทอร์เน็ต

2. การเรียนในห้องเรียนเหมาะสำหรับโรงเรียนที่มีนักเรียนจำนวนไม่มาก และพื้นที่มากพอให้สามารถปฏิบัติ ตามนโยบาย Social Distancing เพื่อรักษาระยะห่าง และการดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้อย่างเข้มข้นและเคร่งครัด ควบคู่กับการให้นักเรียนทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัย และหมั่นทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ทางโรงเรียนต้องหมั่นฆ่าเชื้อโรคทุกจุดในโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ซ้ำ

3. การเรียนแบบผสมผสานออนไลน์และออฟไลน์เหมาะสำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีจำนวนนักเรียนมาก และไม่มีประสบการณ์จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์มาก่อน ดังนั้นจึงควรแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อสลับวันให้นักเรียนมาเรียนที่โรงเรียน กลุ่มละ 2 วันต่อสัปดาห์ ในขณะที่ 3 วันที่เหลือให้นักเรียนเข้าเรียนผ่านระบบออนไลน์จากที่บ้าน ทั้งนี้เพื่อให้วันที่นักเรียนมาเรียนที่โรงเรียนทางโรงเรียนสามารถจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนแบบรักษาระยะห่างได้ รวมทั้งสามารถดูแลสุขภาพอนามัยของนักเรียนอย่างเข้มข้น และเพื่อการเรียนรู้ที่ได้ประสิทธิผล แนะนำให้โรงเรียนเลือกวิชาที่มีการปฏิบัติหรือต้องทำงานร่วมกันมาจัดการเรียนในห้องเรียน ในขณะที่วิชาอื่นให้จัดการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ได้ตามความเหมาะสม

4. การเรียน Home School คาดว่าการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบนี้จะมีเพิ่มขึ้นในประเทศไทย เนื่องจากผู้ปกครองอาจจะมีกังวลเรื่องความปลอดภัยของบุตรหลานจากโรคภัยไข้เจ็บ มลพิษมลภาวะ และภัยคุกคามอื่น โดยผู้ปกครองจะมีบทบาทเป็นผู้จัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้เรียน ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนคอร์สออนไลน์ควบคู่กับการจัดครูเฉพาะวิชาเข้ามาสอนที่บ้าน เพื่อตอบโจทย์รูปแบบการเรียนรู้ของลูกมาประยุกต์กับหลักสูตรของกระทรวงการศึกษา การเรียน Home School เหมาะกับกลุ่มเด็กที่มีความต้องการพิเศษ และเด็กที่มีปัญหาโรคประจำตัวที่มีความเสี่ยงหากต้องออกไปเรียนที่โรงเรียน

Wittaya Wayo (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563, 291-292) จากบทความวิชาการ อธิบายว่าเมื่อสถานการณ์ที่ส่งผลทำให้ผู้สอนและผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางด้านวิชาการลดลง ไม่

สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนตามปกติได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้มีความเหมาะสม ซึ่งการจัดการเรียนการสอนแบบทางไกลถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การเรียนรู้และสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งปัจจุบันมีการใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย เช่น การเรียนแบบ On-site คือ การมาเรียนที่โรงเรียน โดยมีมาตรการเฝ้าระวังตามประกาศของ (ศบค.) การเรียนทางไกลแบบ On-air โดยมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียมในพระบรมราชูปถัมภ์ หรือแม้แต่การเรียนทางไกลแบบ On-line ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ในรูปแบบแพลตฟอร์ม ต่าง ๆ เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook เป็นต้น รูปแบบการจัดการเรียนการสอนต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้การจัดการศึกษาสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่องถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ผู้สอนและผู้เรียนไม่สามารถจัดกระบวนการเรียนการสอนได้ตามปกติ ซึ่งโรงเรียนในแต่ละพื้นที่สามารถเลือกรูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยพิจารณาตามความเหมาะสมและบริบทของโรงเรียน

2.4 ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

กรมสุขภาพจิต (2564) อธิบายว่าการจัดการเรียนการสอนในสถานการณ์โควิด -19 ทำให้ครูแบกรับภาระหนักขึ้น ต้องเตรียมตัว และหาวิธีการต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เด็กเรียน คุณครูจำนวนมากและโรงเรียนหลายแห่งไม่ได้มีความพร้อมด้านอุปกรณ์หรือทักษะทางดิจิทัล ครูหลายคนใช้โปรแกรม เช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่ค่อยจะต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนเรื่องผลกระทบของการเรียนออนไลน์ในผู้ปกครองชาวอเมริกัน 405 คน ที่มีลูกอย่างน้อย 1 คนอายุต่ำกว่า 12 ปี และครึ่งหนึ่งของผู้ปกครองมีลูกอายุระหว่าง 2-5 ปี พบว่า 40 % ของผู้ปกครองรู้สึกเครียดจากการที่ลูกต้องเรียนออนไลน์ โดย 25 % ให้ข้อมูลว่า บ้านมีอุปกรณ์หรือสภาพไม่พร้อมต่อการเรียนออนไลน์ ในขณะที่ผลสำรวจของ Washington Post จากผู้ปกครองที่มีลูกต้องเรียนออนไลน์ 60 คน พบว่าลูกตัวเองเครียดขึ้น ก้าวร้าวขึ้น เบื่ออาหาร บ่นปวดหลัง มีปัญหาเจ็บตาหรือตาอ่อนล้า ส่วนในประเทศไทยมีนักเรียน นักศึกษา และครูจำนวนมากเครียดจากการเรียนการสอนออนไลน์ เพราะไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความทุกข์

NNT สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์ (2564) อธิบายว่าการปฏิบัติงานแบบ Work from Home เป็นระยะเวลานาน เช่น สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอนหรือปฏิบัติงาน ส่งผลให้เกิดความเครียด รวมถึงความกดดันที่ได้รับจากระบบการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ ทั้งครูและนักเรียนไม่มีความสุขจากการเรียน จนถึงขั้นเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพจิต อีกทั้งผู้สอนและผู้เรียนไม่พร้อมในหลายด้าน ทำให้คุณภาพการศึกษามีผลสัมฤทธิ์ต่ำ เกิดความกดดันจากการเรียนและการสอบจนมีนักเรียนที่ทำร้ายร่างกายตัวเองด้วยความเครียดสะสม ขณะที่ครูก็มีความเครียดกับกระบวนการในการจัดการเรียนการสอนที่ดำเนินงานบนความเสี่ยง

เครื่องมือ ศาตราจารย์เงิน et al. (2564a) จากการสัมภาษณ์ พบว่าความเครียดของครูเกิดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนสดเชยที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิดกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอนระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวอกไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564) ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด -19 ผลการวิจัย พบว่า

1. ครูมีภาระงานในการจัดการเรียนรู้มากขึ้น
2. ครูมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน
3. ครูมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่
4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน

ครูบางคนเครียด และมีความกังวลเกี่ยวกับการจัดการสอนรูปแบบใหม่ที่ไม่ถนัด ครูให้ข้อมูลว่า “กระทบต่อวิธีการสอนของครู เนื่องจากต้องไปเรียนรู้วิธีการสอนใหม่ ต้องรู้จักวิธีการใช้เทคโนโลยี ทำให้มีสะดุดบ้างระหว่างการเรียนการสอนเพราะไม่มีความชำนาญ

จักรกฤษณ์ โพดาพล (2563, น.11-12) อธิบายว่าในการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 จากการปฏิบัติที่ผ่านมาพบว่า

1. ทศนคติของผู้สอน ถึงแม้ว่าจะมีการอบรมการจัดการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 มาบ้างแล้ว หรือผ่านการอบรมการจัดการเรียนการสอนทางไกล แต่เมื่อทำการสอนจริง ผู้สอนบางท่านยังไม่เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 รวมทั้งการ

จัดการเรียนการสอนออนไลน์ ผู้สอนบางท่านยังถนัดการบรรยายอย่างเดียว นั่งบรรยายตาม power point การวัดประเมินผลการเรียนยังคงยึดติดการสอบแบบเดิมเป็นหลัก

2. ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ผู้สอนบางคนที่มีอายุมากแล้ว ยังไม่สามารถปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน

3. การผลิตสื่อเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนโดยส่วนมากยังไม่มีความรู้และความสามารถผลิตสื่อเองได้

4. ขาดบุคลากรฝ่ายสนับสนุน กล่าวคือไม่มีบุคลากรฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยีที่ไว้คอยสนับสนุนผู้สอนที่ไม่ค่อยชำนาญ รวมทั้งช่วยในการผลิตสื่อการสอน

5. ปัญหาด้านเทคนิค ได้แก่ ไฟฟ้าดับ คอมพิวเตอร์มีปัญหา อินเทอร์เน็ตล่ม

6. ความพร้อมของผู้เรียน เช่น ขาดเครื่องมือในการเรียน ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต

7. การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน เช่น การเพิ่มขึ้นของค่าไฟ

A.V.Petrakova (2021) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ครูมีความเครียดเพิ่มขึ้นจากการขาดการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน และปริมาณงานครูที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก อันเนื่องมาจากความจำเป็นในการค้นหาเทคนิคใหม่ ๆ ในการสอน และการเตรียมตัวสำหรับการจัดการเรียนการสอนทางไกล รวมทั้งการสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลกระทบอย่างมาก โดยเฉพาะต่อครูผู้สอน ครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้น ต้องแบกภาระงานที่หนักขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบ On-site หรือแม้แต่การสอนทางไกลในรูปแบบ On-Air และ On-line ตลอดจนการสอนสดเชยที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมง ครูมีความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน ครูมีความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ครูขาดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ครูขาดความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ครูหลายคนใช้โปรแกรม เช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่คล่อง ครูขาดความสามารถในการผลิตสื่อ ครูต้องพบเจอกับปัญหาด้านเทคนิค ด้านความพร้อมของผู้เรียน ตลอดจนการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ส่งผลให้ครูจำนวนมากเกิดความเครียด

3. ความเครียด

3.1 ความหมายของความเครียด

ภริทัต ศรมณี (2561, น.12) ให้ความหมายว่าความเครียด คือ การที่ร่างกายและจิตใจเกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ และตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง เป็นภาวะจิตใจที่กำลังเผชิญปัญหาและไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล คับข้องใจ ไม่สบาย ใจ สับสน ได้รับความกดดัน โดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก กับปัจจัยภายในของบุคคล ทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาหลายอย่างเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลงเพื่อปรับสมดุลร่างกาย และจิตใจ ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้เกิดความเครียดส่งผลให้เสียความสมดุลในชีวิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560, น.12) ให้ความหมายว่าความเครียด คือสภาวะจิตใจ และร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ความเครียดยังเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือ จิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกายจิตใจและ ความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่ คุกคามร่างกายและจิตใจ

อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557, น.223) ให้ความหมายว่าความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบาย ใจ วุ่นวายใจ กลัววิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย

สุภาภพร ทนเถื่อน (2553) ให้ความหมายว่าความเครียด คือภาวะที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นสิ่งที่ขัดขวางการทำงานการเจริญเติบโตของมนุษย์ ส่งผลให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

จิราพร หินทอง (2551) ให้ความหมายว่าความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทนอดกลั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่ การงานการเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งรวมทั้งความไม่ถูกต้องความก้าวร้าวรุนแรงและสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษเป็นอันตราย

สมชาย จักรพันธุ์ and คณะ (2542) ให้ความหมายว่าความเครียด คือ ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้

เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

Amir Mohammad Shamsavarani, Esfandiar Azad Marz Abadi, and Maryam Hakimi Kalkhoran (2015, p.232) ศึกษาเรื่อง Stress:Facts and Theories through Literature Review อธิบายว่าความเครียด เป็นแนวคิดที่คลุมเครือและกว้าง ซึ่งมีคำจำกัดความที่หลากหลายจากการศึกษาพบว่า “ความเครียด คืออิทธิพลใด ๆ ของสภาพแวดล้อมภายใน หรือสภาพแวดล้อมภายนอกที่มีต่อสิ่งมีชีวิตซึ่งมาขัดขวางสภาวะสมดุล”

เครื่องมือ ชาวไร่เงิน et al. (2564a) อธิบายว่าความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยทางร่างกาย อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล และอาการที่แสดงออกด้านพฤติกรรม เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียด คือ สภาวะทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งได้รับผลกระทบมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมภายนอกที่จะกดดันจนก่อให้เกิดความทุกข์และความไม่สบายใจ และเสียความสมดุลในตนเอง โดยจะแสดงออกทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพให้มีปัญหาตามมา

3.2 ระดับของความเครียด

ภุริทัต ศรมณี (2561, น.17) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันสามารถที่จะปรับตัว ในระดับนี้ได้เกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย ในความเครียดในระดับนี้มีน้อย และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น
2. ความเครียดระดับปานกลาง เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่รุนแรงจนก่อเกิดอันตราย ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น ตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้นในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว
3. ความเครียดระดับสูง บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสั้น อาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก หรือการเจ็บป่วยในระยะรุนแรง ถือว่าอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง

4. ความเครียดระดับรุนแรง ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องหรือเป็นความเครียดที่เรื้อรัง จนทำให้มีความล้มเหลวในการปรับตัว ปฏิบัติงานแสดงออกในลักษณะก้าวร้าว กัดดัน ไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อตัวบุคคลและผู้อื่น หดกำลัง ท้อแท้ เบื่อหน่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจทำให้เจ็บป่วยทางกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2553) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ หมายถึง ความเครียดขนาดเล็ก น้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาจทำให้เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

อัมพร โอตระกูล (2538, น.31-33) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียด เกิดขึ้นน้อยมากและหมดไปในเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้นมักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลาย ๆ ชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนหรืออาจเป็นปี เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย ที่สำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต ฯ

Amir Mohammad Shahsavarani et al. (2015, p.232) ศึกษาเรื่อง Stress:Facts and Theories through Literature Review แบ่งความเครียดไว้ 3 ระดับ ดังนี้

1. เฉียบพลัน
2. ระยะสั้น
3. เรื้อรังหรือระยะยาว

Dr.Gopal C.Mahakud (2013) ศึกษาเรื่อง Stress Management : Concept and Approaches แบ่งความเครียดเป็น 3 ระยะ

1. ระยะเตือนภัย ซึ่งเป็นระยะแรกร่างกายจะเตรียมตัวเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินการในทันที ซึ่งกระตุ้นโดยระบบประสาท ปลั่งยฮอร์โมนที่เตือนให้ร่างกายได้รับอันตราย ระบบประสาทของแต่ละบุคคลจะส่งสัญญาณฉุกเฉินไปยังสมอง ความเครียดทำให้อะดรีนาลีนเพิ่มขึ้นในกระแสเลือด ส่งผลให้หายใจไม่ออก การย่อยอาหารช้าลง ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออกที่ฝ่ามือและปากจะแห้ง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียด ระยะนี้เป็นลักษณะของปฏิกิริยาการสู้หรือหนี

2. ระยะต้านทาน เกิดขึ้นเมื่อเราไม่สามารถจัดการกับแรงกดดันได้สำเร็จในระหว่างระยะสัญญาณเตือน ร่างกายจะปรับตัวตามแรงกดดัน เนื่องจากร่างกายยังต่อสู้กับความเครียด บุคคลอาจจะหงุดหงิด เหนื่อย และไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่กดดันได้ การต่อต้านเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวเพื่อหยุดเครียด

3. ระยะอ่อนเพลีย เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถตอบสนองต่อแรงกดดันได้อีกต่อไป อาการอ่อนเพลียจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสิ่งที่สร้างความเครียดยังคงอยู่เป็นเวลานานหลายสัปดาห์ เดือน หรือหลายปี เมื่อความเครียดยังดำเนินต่อไป และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้จะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ระดับความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความรู้ และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลนั้น โดยระดับหรือความรุนแรงของความเครียดนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ 1) ความเครียดระดับต่ำ โดยความเครียดระดับนี้อาการที่พบได้แก่ การย่อยอาหารช้าลง ความดันโลหิตสูงขึ้น เหงื่อออกที่ฝ่ามือและปากแห้ง บุคคลตื่นตัวเล็กน้อย สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสั้น 2) ความเครียดระดับกลาง ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลเริ่มวิตก กังวล หงุดหงิด เหนื่อย ไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสั้น 3) ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ควบคุมตัวเองไม่ได้ นำไปสู่ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3.3 อาการของความเครียด

ณรงค์ ใจเที่ยง (2559, น.24) แบ่งลักษณะอาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. ทางร่างกาย ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดแล้ว ระบบเมตาบอลิซึมในร่างกายจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการหายใจเร็วขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ และนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจ

2. ทางจิตใจ ความเครียดทำให้เกิดความไม่พอใจ และความเครียดในการทำงานสามารถทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในงาน ความเครียดส่งผลทางจิตใจโดยแสดงออกในรูปแบบของความกดดัน มีความวิตกกังวล โกรธง่าย เบื่อหน่าย และเฉื่อยล้า

3. ทางพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเปลี่ยนแปลงการบริโภค การดื่มสุราและสูบบุหรี่มากขึ้น นอนหลับยากขึ้น เมื่อบุคคลมีความเครียดจากการทำงานจะเกิดพฤติกรรม คือ ความสามารถในการทำงานลดลง ผลงานไม่ดี ขาดงาน และเกิดการเปลี่ยนงานบ่อย

ชุดิมา พระโพธิ์ (2558, น.31) อธิบายถึงอาการของความเครียดที่มีต่อบุคคล 3 ด้าน

1. ทางกายภาพ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจึงส่งผลกับสุขภาพในเรื่องของอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตสูง การเพิ่มการหลั่งของอะดรีนาลีน และนอร์อะดรีนาลีน ความผิดปกติของลำไส้ และกระเพาะอาหาร ความอ่อนล้าทางร่างกาย เหงื่อออกมาก กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ

2. ทางด้านจิตใจ ความเครียดส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการทำงานในเรื่องของความวิตกกังวล ความตึงเครียด ความสับสน และความเฉื่อยชา ความรู้สึกไม่สมหวัง โกรธ และไม่พอใจ อารมณ์อ่อนไหว และการตอบสนองสูง จิตใจอ่อนล้า เบื่อหน่าย ความสามารถทางปัญญาลดลง ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจในตนเอง

3. ทางด้านพฤติกรรม ความเครียดมีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมในเรื่องการหลีกเลี่ยงงาน การใช้ยาในทางที่ผิด การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น การรับประทานอาหารที่น้อยหรือมากกว่าปกติ

พินุล ทีปะปาล (2550, น.343) อธิบายว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดมาก ๆ จะทำให้มีอาการต่าง ๆ 3 ด้าน ได้แก่

1. อาการทางด้านร่างกาย ซึ่งจากการวิจัยพบว่าความเครียดเป็นต้นเหตุทำให้ระบบเผาผลาญอาหารเปลี่ยนแปลง ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงทำให้ปวดศีรษะ และอาจนำไปสู่หัวใจวายได้

2. อาการทางด้านจิตวิทยา ความเครียดทำให้เกิดความไม่พอใจในงานที่ทำ และทำให้เกิดอาการทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ทำให้เกิดความตึงเครียด ความกังวลใจ ความเบื่อหน่าย เป็นต้น

3. อาการทางด้านพฤติกรรม ความเครียดทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้กับขาดงานบ่อย การเข้าออกจากงานสูง รวมทั้งนิสัยในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป มีการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น พุดเร็วขึ้น หงุดหงิด กระสับกระส่าย อารมณ์เสียและนอนไม่เป็นเวลา

เครื่องมือฯ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, and ชัดดา เพ็ชรประยูร (2564b) อธิบายว่าความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยทางร่างกาย อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ อาทิเช่น ความวิตกกังวล และอาการที่แสดงออกด้านพฤติกรรม อาทิเช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อาการของความเครียด มี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1. ด้านร่างกาย ความเครียดจะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ปวดศีรษะ เหนื่อยออกง่าย นอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนล้า 2. ด้านจิตใจ ความเครียดทำให้เกิดความวิตก กังวล รู้สึกเบื่อหน่าย เบื่องาน อารมณ์ฉุนเฉียว หงุดหงิด โกรธง่าย 3. ด้านพฤติกรรม ความเครียดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม เช่น ความสามารถในการทำงานลดลง มีการรับประทานอาหารที่น้อยหรือมากกว่าปกติ มีการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น

3.4 สาเหตุของความเครียดในการทำงาน

นวลจันทร์ ภูวสิทธิพันธ์ (2551, น.10) อธิบายว่าสาเหตุของความเครียดในการทำงานมี 3 ประเภท ดังนี้

1. ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก หรือปริมาณงานที่ยากเกินไป รวมถึงงานที่น้อยเกินไป
2. ความรับผิดชอบในการทำงาน ได้แก่ บทบาทหน้าที่ที่คลุมเครือ (role ambiguity) เกิดจากการกำหนดขอบเขตการรับผิดชอบไม่ชัดเจน หรือเกิดจากความขัดแย้งในบทบาท (role conflict) เกิดขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งในหน้าที่การงานกับคนอื่น
3. สภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้แก่ สภาพทางกายภาพที่ไม่ดี เสียงดัง อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป หรือหนาวเกินไป มีกลิ่นหรือมีมลพิษ หรือคว้นพิษต่าง ๆ เป็นต้น

อุดมลักษณ์ เมฆาวณิช (2556, น.15-17) อธิบายว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีดังนี้

1. ลักษณะงานที่ขาดการติดต่อกับสังคมเป็นเวลานาน
2. งานไม่มีความมั่นคงมีการเปลี่ยนแปลงการบริหารและลักษณะของงานเสมอ
3. ทำงานโดยไม่ทราบมาตรฐานของหน่วยงานนั้น
4. ค่าตอบแทนต่ำหรือขาดการสนับสนุนความก้าวหน้าจากหน่วยงาน
5. ขาดอิสระในการทำงานหรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
6. งานหนักและมากเกินไปมีโอกาสเกิดความผิดพลาด
7. ความสัมพันธ์ของบุคคลในหน่วยงานไม่ดี
8. การเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์
9. การติดต่อสื่อสารไม่ดีทั้งกับผู้ป่วยและกับผู้บริหาร
10. ทำงานน่าเบื่อหน่าย

สาเหตุจากร่างกาย

1. ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
2. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ
3. อวัยวะของร่างกายมีความผิดปกติ
4. ร่างกายได้รับเชื้อโรคสารเคมี หรือสารพิษ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย
5. โครงสร้างของร่างกายผิดปกติเกิดการสูญเสียการทรงตัว
6. การปรับตัวในร่างกายเช่นการหลังของฮอร์โมนในร่างกายเกิดความผิดพลาด
7. ภาวะติดสุรายาเสพติด
8. ภาวะเสียสมดุลในร่างกาย เช่น ขาดน้ำ ขาดสารอาหาร

สาเหตุจากจิตใจ

1. อารมณ์ไม่ดีทุกชนิดได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า
2. ความคับข้องใจ ไม่พอใจจิตใจเหมือนถูกบีบบังคับ
3. ความขัดแย้งทางจิตใจ
4. ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
5. ความต้องการของตนไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
6. ความต้องการของจิตใจที่เปลี่ยนไปตามวัยไม่ได้รับการตอบสนอง
7. เป็นคนใจร้อน ก้าวร้าวรุนแรงควบคุมอารมณ์ไม่อยู่

8. มีความอดทนต่อการเผชิญปัญหาหรือความทุกข์ต่ำ

สาเหตุจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

1. การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ
2. การเกิดมลพิษของอากาศ น้ำ ดิน เสียง
3. ความเป็นอยู่ที่คับแคบแออัด
4. มลพิษที่เจือปนในอาหารเครื่องดื่ม
5. การเกิดภัยธรรมชาติหรืออุบัติเหตุ

สาเหตุจากความสัมพันธ์ของการอยู่ร่วมกัน

1. การสูญเสียบุคคลที่รัก ทรัพย์สินหรือตำแหน่งหน้าที่การงาน
2. ปัญหาการหย่าร้างหรือปัญหาการสมรส
3. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ทำให้ต้องมีการปรับตัว
4. ถูกผู้อื่นคุกคามทั้งชีวิตและทรัพย์สิน
5. ความเครียดที่เกิดจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น
 - ระบบการแข่งขันในการทำงาน
 - ความขัดแย้งในบทบาทกับความต้องการของบุคคล
 - ขาดผู้ให้ความร่วมมือช่วยแบ่งเบาภาระงาน
 - ขาดที่ปรึกษาและผู้ให้การสนับสนุน
 - การประเมินผลงานเงื่อนไขและการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร
6. สภาพของสังคมเมืองที่มีการแข่งขันสูง
7. การเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
8. ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบวัฒนธรรมประเพณี
9. การมีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย

สาเหตุจากวิถีคิดทัศนคติ และการใช้เหตุผล

1. เป็นคนที่จริงจังกับชีวิต
2. เป็นผู้ที่มีความเข้มงวดขาดการยืดหยุ่นทางความคิดและการกระทำ
3. เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

มนันยา ทาศิริ (2557) อธิบายว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน มีดังนี้

1. สภาพการทำงาน (Working conditions) หมายถึง สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ แสงมากเกินไปหรือน้อยไป แสงสว่างไม่เพียงพอในการทำงาน ทำให้เกิดการปวดสายตา

เนื่องจาก เฟื่องมากเกินไป เสียงที่ดังเกินไปทำให้การได้ยินขาดประสิทธิภาพ อากาศเย็นหรือร้อนเกินไปทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เป็นต้น

2. งานหนัก (Work overload) การทำงานหนักส่งผลให้พนักงานเกิดความเครียด งานหนักแบ่งเป็น 2 ด้าน

2.1 ปริมาณงานที่มากเกินไป หมายถึง งานที่พนักงานได้รับมอบหมายมีปริมาณมาก เกินกว่าความสามารถของพนักงานคนนั้น ๆ จะทำได้หรืองานที่ถูกกดดันด้วยเวลาโดยมีกำหนดเวลาส่งผลงาน งานบางงานต้องใช้แรงกายทำให้พนักงานรู้สึกอ่อนล้าและหากขาดการพักผ่อนจะยิ่งส่งผลเสียมากขึ้น

2.2 คุณภาพงานที่สูงเกินไป หมายถึงงานที่ยากเกินไป และงานที่ต้องใช้ความสามารถ ทักษะ หรืออาจเป็นงานที่ต้องใช้สมาธิ การตัดสินใจในระดับสูงและงานที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่ซับซ้อน และหากบุคคลนั้นขาดความสามารถที่จะทำได้ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด

3. งานน้อย (Work under load) หมายถึง งานที่พนักงานเปรียบเทียบกับงานที่ตนเองได้รับมอบหมายกับเพื่อนร่วมงานคนอื่น หากพนักงานพบว่าตนเองมีงานทำน้อยกว่าคนอื่น เขาจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีโอกาสแสดงความคิดสร้างสรรค์ และเกิดความรู้สึกเบื่อเพราะงานซ้ำซากจำเจ

4. งานเป็นกะ (Shift work) การทำงานหมุนเวียนตามตารางการทำงานที่องค์กรกำหนด มีผลทำให้เกิดความดัน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง สภาพจิตใจและแรงจูงใจในการทำงานลดลง ซึ่งการทำงานเป็นกะจะส่งผลต่อเวลาหลับนอน การพักผ่อนไม่เป็นตารางเวลาที่แน่นอน ตลอดจนมีผลต่อชีวิตครอบครัวและสังคม

5. ชั่วโมงการทำงานที่ยาว (Long hours) ชั่วโมงการทำงานที่ยาวจะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรงเกิดโรคได้ง่าย เนื่องจากร่างกายขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ

6. งานที่มีความเสี่ยงต่อร่างกาย (Physical danger) ส่วนใหญ่เป็นงานอาชีพที่มีความเสี่ยง เช่น ทหาร ตำรวจ นักกู้ระเบิด อาชีพเหล่านี้จะมีความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอ

7. เทคโนโลยีใหม่ (New technology) การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีบีบบังคับให้พนักงานต้องปรับตัวและเพิ่มทักษะให้เกิดขึ้นกับตนเอง สภาพที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีใหม่ได้มีผลทำให้พนักงานรู้สึกตึงเครียดเพราะนอกจากพนักงานจะต้องใช้เทคโนโลยีใหม่ได้แล้วยังต้องเข้าใจระบบของเทคโนโลยีนั้น และรู้จักวิธีการถ่ายทอดทักษะการใช้งานให้กับผู้อื่นได้ด้วย

8. ความรับผิดชอบและการตัดสินใจ (Responsibility and decision making) บุคคลที่มีความรับผิดชอบสูงจะมีความเครียดสูง โดยเฉพาะพนักงานในระดับผู้จัดการที่ต้องตัดสินใจและ รับผิดชอบต่อการวางแผนต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงการรับผิดชอบต่อผลการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชา

9. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงาน (Change at work) เช่น การเปลี่ยนผู้บริหาร การนำเอาระบบการควบคุมคุณภาพมาใช้ในที่ทำงาน การเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่มีผลต่อสภาพจิตใจ ภาย และพฤติกรรมประจำวันของพนักงานจะส่งผลให้เกิดความเครียด

10. การเดินทาง (Travel) หมายถึง ปัญหาที่เกิดจากการเดินทาง เช่น การจราจรติดขัด ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้การเดินทางล่าช้า เช่น ฝนตก รถโดยสารขาดช่วง เป็นต้น

สรุปนี้ วังกานนท์ (2556, น.40) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงาน ซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านลักษณะงาน

ความเครียดด้านลักษณะงาน คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดอันเนื่องมาจากลักษณะงาน นอกจากนี้การรับรู้ถึงองค์ประกอบที่หลายอย่างของงานย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่ง องค์ประกอบของลักษณะงาน ได้แก่ สภาพแวดล้อมของงาน ภาระงาน ชั่วโมงการทำงาน การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน เป็นต้น โดยที่การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีนั้นเกิดจากการนำเครื่องมือเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาในองค์กรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดความรู้ใหม่ในการใช้งานโดยที่พนักงานไม่เคยมีความรู้ในด้านการใช้มาก่อน ส่วนด้าน ความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานนั้นปัจจุบันพบว่า มีหลายอาชีพที่ต้องทำงาน พร้อมกับความเสี่ยงสูงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความเสี่ยงและอันตรายที่เกิดขึ้นจากลักษณะงานมีผลต่อความเครียดของบุคคล โดยจะเป็นแหล่งกำเนิดความเครียดชนิดหนึ่ง

2. ด้านบทบาทหน้าที่

ความเครียดด้านบทบาทหน้าที่ คือ บทบาทหน้าที่ภายในองค์กรอาจมีลักษณะขัดแย้งกันเอง ทั้งสองกรณีล้วนมีผลต่อความเครียดของบุคคลด้วยกันทั้งสิ้น คำว่าบทบาทในที่นี้บางครั้งอาจรวมถึง พฤติกรรมและความต้องการ ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การทำงานของแต่ละบุคคล ความสำคัญของบทบาทหน้าที่ที่มีผลต่อความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 2 ตัวแปร อันได้แก่ ความคลุมเครือของบทบาทหน้าที่ และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่ อย่างไรก็ตามตัวแปรทั้งสองได้รับการยอมรับว่าเป็นแหล่งที่มาของความเครียดจากการทำงานชนิดหนึ่ง และการมีบทบาทหน้าที่

ต้องรับผิดชอบมากเกินไป เป็นแหล่งกำเนิดความเครียดจากการทำงานมากกว่าความคลุมเครือของบทบาทหน้าที่ และความขัดแย้งของบทบาทหน้าที่

3. ด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน

ความเครียดด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในการปฏิบัติงาน คือ การพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากการทำงานมักจะมีแหล่งกำเนิดมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการขาดการสนับสนุนทางสังคม (ภายในองค์กร) จากการศึกษาจำนวนมาก ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างบุคคลภายในองค์กร รวมทั้งการขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา เป็นแหล่งกำเนิดความเครียดหลักของคนทำงานจำนวนมาก ตรงกันข้ามหากบุคคลได้รับการสนับสนุนดังกล่าว มีส่วนช่วยบรรเทาปัญหาอาการทางจิต อันเนื่องมาจากความเครียดจากการทำงานและส่งผลต่อสุขภาพ นอกจากนี้ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลและลักษณะการทำงานของผู้นำภายในองค์กรก็มีผลต่อความเครียดในการทำงานด้วยเช่นกัน

4. ด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ

ความเครียดด้านความก้าวหน้าในวิชาชีพ คือ ในช่วงเริ่มต้นของอาชีพ บางคนอาจมีโอกาสดำรงตำแหน่งสูงจากการทำงาน ได้รับเงินเดือนเพิ่มขึ้น และได้รับการเลื่อนตำแหน่ง อย่างไรก็ตามเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อย ๆ บางคนพบว่าโอกาสต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะลดน้อยถอยลงเข้าไปทุกที ความก้าวหน้าต่าง ๆ ดูเหมือนจะพัฒนาต่อไปอย่างเชื่องช้า สภาพการณ์ดังกล่าวอาจมีส่วนบั่นทอนความพยายามและอาจกลายเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดจากการทำงานก็เป็นได้

5. ด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร

ความเครียดด้านโครงสร้างและบรรยากาศในองค์กร คือ ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์กร มักเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและวิถีหรือรูปแบบการจัดการภายในองค์กรอย่างปฏิเสธไม่ได้ มีปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะองค์กรเป็นจำนวนมากที่ส่งผลต่อความรู้สึกและความเครียดของบุคลากรภายในองค์กร

Amir Mohammad Shahsavarani, Esfandiar Azad Marz Abadi, Maryam Hakimi Kalkhoran (2015:232-233) ศึกษาเรื่อง Stress: Facts and Theories through Literature Review อธิบายว่า ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการทำงาน จะแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วันหยุดน้อยลง ชั่วโมงทำงานมากขึ้น รางวัลไม่เพียงพอ ขาดความมั่นคง การขาดการสนับสนุน การล่วงละเมิด ความขัดแย้งในบทบาท และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลระหว่างงานและชีวิต จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดในการทำงาน เกิดได้กับทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากภายใน ซึ่งได้แก่ ภาระงาน สภาพแวดล้อมในการ

ทำงาน สัมพันธภาพในหน่วยงาน โครงสร้างขององค์กร บรรยากาศ ความก้าวหน้าในอาชีพ ความรับผิดชอบ การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร เป็นต้น และจากภายนอก ได้แก่ ปัญหาครอบครัว วิกฤติการณ์โรคระบาด การเงิน การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการทำงานทั้งสิ้น

3.5 ความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

เครื่องมือ ศาตราจารย์เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์และ ชนิดดา เพ็ชรประยูร.(2564: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ครูเกิดความเครียดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนสดเชยที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5-6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิตกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอน ระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวอกไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด

A.V.Petrakova,T.N.Kanonire,A.A.Kulikova,E.A.Orel.(2021) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID -19 Pandemic จากข้อมูลการสัมภาษณ์ พบว่าในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ความเครียดของครูเพิ่มขึ้นจากการขาดเรียนหรือขาดการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน และปริมาณงานครูที่เพิ่มขึ้นอย่างมากจากความจำเป็นในการค้นหาเทคนิคใหม่ในการสอนและการเตรียมตัวสำหรับชั้นเรียนจากระยะไกล การสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง และการบ้านที่ต้องทบทวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (ขอเพิ่มข้อมูล) จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า

4. การจัดการความเครียด

4.1 ความหมายของการจัดการความเครียด

ภูริทัต ศรมณี (2561, น.30) ให้ความหมายว่าการจัดการความเครียด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด หรือขจัดสิ่งแวดล้อมที่คุกคามทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล เพื่อเป็นการรักษาภาวะสมดุลทางจิตใจ ทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้

ชุตินา พระโพธิ์ (2558, น.34) ให้ความหมายว่า การจัดการความเครียดเป็น เป็นการประเมินสถานการณ์ระหว่างสิ่งคุกคาม และพฤติกรรมจัดการกับปัญหาของบุคคลโดยใช้สติปัญญาเป็นพื้นฐาน เกิดขึ้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เพื่อลดหรือขจัดสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546, น.102) ให้ความหมายว่าการจัดการความเครียด หมายถึงการปรับตัวกับความเครียดเมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องจะปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียด หมายถึงการปรับตัวของบุคคลเพื่อขจัดกับความเครียดให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ซึ่งการจัดการความเครียดของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป

4.2 วิธีการจัดการความเครียด

Jalowiec.(1989) อ้างในชุตินา พระโพธิ์.(2558:35-36) ได้แบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของ Lazarus & Folkman ออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอธิบายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้

2. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน (Emotion Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น การหุ่ดหิด

3. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมคือ ไม่คิด หรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ได้แก่ การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การหนีปัญหา

สุภาพ หวังช่อกลาง (2554, น.22-23) ได้แบ่งวิธีการจัดการความเครียดเป็น 2 แบบ

1. **วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ไขปัญหา** (Problem focused coping method) คือวิธีที่เป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เกิดจากกระบวนการทางปัญหาโดยพยายามจัดการกับสาเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริง หาหนทางหรือวิธีการแก้ไข หรือเสริมสร้างตนเองให้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดนั้น ๆ ซึ่งต้องอาศัยเวลา และความรู้อย่างพอเพียงที่จัดการกับปัญหานั้น

2. **วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์** (Emotional focused coping method) คือ วิธีที่เป็นพฤติกรรมปรับตัวของบุคคลที่พยายามประนีประนอมสถานการณ์หรือการจัดการสิ่งที่คุกคามนั้น ๆ โดยเน้นการปรับเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียด ไม่ได้มุ่งแต่แก้ปัญหาหรือสาเหตุ แต่เป็นพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น ซึ่งในที่สุดปัญหานั้นก็ยังคงอยู่ พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นกลไกป้องกันทางจิต ซึ่งได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกหนี การพยายามลืม การเพ้อฝัน การแยกตนเอง หรือการโยนความผิดให้กับผู้อื่น

Carver; et al.(1989) อ้างในสุภาพัทธ ทนเถื่อน. (2553: 26-28) ได้แบ่งรูปแบบของวิธีการจัดการ ความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. **การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา** (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมี ความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรง เป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 **การแสดงพฤติกรรม** (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น

1.2 **การวางแผนในการแก้ปัญหา** (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญ ความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด

1.3 **การยับยั้งกิจกรรมอื่น** (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือบริหารจัดการความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่ เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลึกผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหา

2. การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping)
วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโดยการปรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลง ซึ่ง Carver แบ่งวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไว้ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้ในการประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึง การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้อารมณ์สงบลง

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือบุคคลคิดว่าความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขสาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมีประโยชน์ คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การ ปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์มักทำให้เหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีจัดการความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่าง ๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การจัดการความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้ มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้าน ความคิด และพฤติกรรม คือไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียด รุนแรงขึ้น การยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่มีการกระทำ อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการจัดการความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรกในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ จะ ได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญา เพื่อคิดหา รูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกัน เช่น ผับ กลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ

Hollahan and Moos.(1987) อ้างในชุดิมา พระโพธิ์.(2558:36) เสนอว่าการจัดการ กับความเครียด 3 วิธี

1. **ยุทธศาสตร์เชิงรุกด้วยปัญญา** เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยสติปัญญา และเป็นการเผชิญกับปัญหาโดยตรง

2. **ยุทธศาสตร์เชิงรุกพฤติกรรม** เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยพฤติกรรม ส่วนตัว ร่วมกับการปรึกษาบุคคลที่ตนเองไว้วางใจ

3. **ยุทธศาสตร์การหลีกเลี่ยง** เป็นการจัดการกับความเครียดโดยวิธีหลีกเลี่ยงไม่ ยอมรับความจริง

Dr.Gopal C. Mahakud, Vikas Sharma, Khagendra Nath Gangai.(2013:3-4) ศึกษาเรื่อง Stress Management : Concept and Approaches ได้ทำการศึกษาวิธีการจัดการ ความเครียด จากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม โดย (Oxman and Colleagues 1995) ศึกษากับผู้ป่วยสูงอายุ จำนวน 232 คน พบว่าผู้ที่เข้าร่วมโครงการลดโอกาสเสียชีวิตภายใน 6 เดือนหลังผ่าตัด

2. การออกกำลังกาย ไม่ได้ใช้เพื่อคลายความตึงเครียดทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย สามารถแบ่งได้ดังนี้

- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า คือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่มจะผ่อนคลายตามความตึงเครียดและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อสลับกัน

- การฝึกแบบ Autogenic คือ การทำสมาธิให้มีสมาธิจดจ่อกับตัวเองโดยไม่รบกวนผู้อื่น ซึ่งการฝึกสมาธินี้ถือเป็นปรากฏการณ์ระดับโลกสำหรับการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล การฝึกอบรม Autogenic เป็นเทคนิคพฤติกรรมที่ใช้สำหรับการผ่อนคลายตนเองและการจัดการความวิตกกังวล ทำให้ร่างกายอบอุ่นและผ่อนคลาย เทคนิคนี้เกี่ยวข้องกับการควบคุมการตอบสนองทางสรีรวิทยา เช่น การหายใจ ความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิของร่างกาย (Ernst and Kanji 2000; Crowther, 1983)

3. การบริหารเวลา ช่วยให้ผู้คนมีทักษะในการปรับกิจกรรมตามเวลา รวมถึงเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเตรียมรายการที่จะทำและจัดลำดับความสำคัญ Richards (1987) ใช้เทคนิคการบริหารเวลา และพบผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดที่ใช้ส่วนใหญ่ มี 3 รูปแบบ 1.แบบต่อสู้ 2.แบบหลีกเลี่ยง 3.แบบแก้ไขตามอาการ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไปตามสถานการณ์

4.3 วิธีการจัดการความเครียดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz.(2021:938-939) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador กลยุทธ์ในการจัดการความเครียด ได้แก่

1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การอยู่กับครอบครัว หรือการอยู่กับเพื่อน

2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

3. กิจกรรมยามว่าง เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ถักนิตติ้ง ดื่มชา

4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ เช่น การร้องไห้ การคิดบวก มีความอดทน หัวเราะ รู้สึกขอบคุณ นิ่งสมาธิ หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ไม่ดูข่าว และติดตามการบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา เช่น การฝึกตัวเองโดยการเตรียมบทเรียน หรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ ในหัวข้อต่าง ๆ

6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ เช่น การค้นหาความหมายในชีวิต หรือกลยุทธ์อื่น ๆ ที่เน้นทางศาสนา เช่น การอธิษฐานหรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์

7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง เช่น ทำตัวเองให้ยุ่ง

A.V.Petrakova, T.N.Kanonire, A.A.Kulikova, E.A.Orel. (2021: Abstract) ทำการศึกษา เรื่อง Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic จากผลการวิจัยพบว่าครูที่เครียดจากการทำงานภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ใช้กลยุทธ์ที่หลากหลายในการจัดการความเครียด ได้แก่

1. การมองหาโอกาสใหม่ในสถานการณ์ หรือการมองเชิงบวก
2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์
3. การออกกำลังกาย
4. กิจกรรมอดิเรก

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดของ Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz. ในการศึกษาการจัดการความเครียดของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ซึ่งมีทั้งหมด 7 รูปแบบ ได้แก่ 1.การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม 2.การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ 3.กิจกรรมยามว่าง 4.การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ 5.กิจกรรมการทำงานและการศึกษา 6.กิจกรรมทางจิตวิญญาณ และ 7.กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

1.การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

กนกทอง สุวรรณบุลย์ (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือการที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมทั้งทางด้าน

อารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน แรงงาน หรือวัตถุดิบของต่าง ๆ ซึ่งบุคคลอื่นในสังคมนั้น คือ สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือบุคลากรทางการแพทย์ ทำให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุน เกิดความรู้สึกผูกพัน เชื่อว่ามีคนรัก มองเห็นคุณค่า และรู้สึกกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดและความเจ็บป่วยได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรักษาสุขภาพอนามัยและมีสุขภาพที่ดี

เกษรอุบล (2544, น.31) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือ การสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะเป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการมีความสัมพันธ์ทางสังคม บุคคลจะประเมินว่าเขาได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือระดับประคองได้มากน้อยอย่างไร บุคคลที่มีการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับและความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านการให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับและการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อกับสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม หมายถึงการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ กับแหล่งอำนาจทางสังคมของตน เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การอยู่กับครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือการสังสรรค์กับเพื่อน ส่งผลให้บุคคลนั้นรู้สึกได้รับความรัก ได้รับการยอมรับ และความเห็นใจ สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียด

2.การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

อนัญญา เหล่ารินทอง (2559) ได้อธิบายไว้ว่าการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ หมายถึงการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่าไม่ใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมโลกในปัจจุบัน

ปาณเดชา ทองเลิศ (2562) ได้อธิบายไว้ว่าการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ หมายถึงการดำรงชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

1. บริโภคอาหารเพื่อรักษาสุขภาพ เช่น บริโภคอาหารให้มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เลือกรับประทานอาหารที่จะไม่ก่อให้เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือความผิดปกติต่าง ๆ แก่ร่างกาย
2. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การฝึกโยคะ
3. การพักผ่อนเพื่อสุขภาพ เช่น การนอนหลับ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ หมายถึง การปฏิบัติดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ การพักผ่อนด้วยการนอนหลับ

3. กิจกรรมยามว่าง

ไกรชมสม (2544) ได้อธิบายไว้ว่ากิจกรรมยามว่าง หมายถึง กิจกรรมที่ทำเวลาที่ไม่อิสระจากการทำงานหรือหน้าที่ ไม่มีธุรกิจนอกเหนือจากงานประจำ และเวลาว่างเป็นเวลาที่เรารู้สึกอิสระในการที่เราจะตัดสินใจทำอะไรตามใจชอบ

สมาคมกิจกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา อ้างถึงใน(ภูทัย จิตตรง, 2555) ได้อธิบายไว้ว่ากิจกรรมยามว่าง หมายถึง กิจกรรมที่ไม่ใช่ภาระหน้าที่การทำงาน ซึ่งผู้เข้าร่วมจะมีแรงจูงใจและมีความสนใจในการทำกิจกรรมเหล่านั้น โดยทำนอกเวลาและไม่รบกวนเวลาประจำในกิจกรรมการทำงาน การดูแลตนเอง หรือการพักผ่อนนอนหลับ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการทำกิจกรรมยามว่าง หมายถึง กิจกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจที่ทำด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ใดบังคับ โดยการใช้เวลาว่างจากภารกิจงานประจำในการทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดความสบายใจ ความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ทำอาหาร อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ถักนิตติ้ง ดัดผ้า เล่นเกม วาดรูป

4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560) ได้อธิบายว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีร่างกายที่แข็งแรง มีสภาพจิตใจที่มั่นคง ปรับตัวได้ดี เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาโดยสนับสนุนให้บุคคลรู้ถึงแนวทางที่จะทำให้บุคคลคงสภาพแห่งความสุขสบายของตนไว้ หรือกระตุ้นให้บุคคลสามารถควบคุมจิตใจและและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้อธิบายไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพจิตหมายถึง การบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งสมบูรณ์อยู่เสมอ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์จะต้องประสบทั้งความทุกข์และความสุขปะปนกันไป ดังนั้นการมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งย่อมจะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้ดียิ่งขึ้น เราจึงควรมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีซึ่งอาจมีวิธีการได้ดังนี้

1. รู้จักและทำความเข้าใจตนเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่น ความสามารถพิเศษในตัวเองเพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องทางกฎหมาย

และศีลธรรม ยอมรับจุดด้อยของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม ใช้ความสามารถของตนเองให้ก่อเกิดประโยชน์แก่สังคม กล้าเผชิญปัญหาด้วยความสุขุม

2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบไม่ใจร้อน โกรธง่าย มีอารมณ์ไม่เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างจนเกินไป แต่ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบไม่หวั่นไหว

3. ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้างขวาง รับฟังเหตุผลและพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลประกอบหลาย ๆ ด้าน

4. ปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับคนอื่นได้ ทำตนให้เป็นที่รักของคนทั่วไป โอบอ้อมอารี ใจดีต่อผู้อื่น ยินดีช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อผู้อื่น

5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจ ให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำงานพอเหมาะและพักผ่อนให้เพียงพอ

6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งยึดคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคำสอนในศาสนาจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจให้สงบเยือกเย็น มีสติปัญญา ไม่หลงโกรธ มัวเมาในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ สุขภาพจิตก็จะดีอยู่เสมอ

7. เมื่อมีปัญหาหรือมีความเครียดทางจิตใจ ควรหาโอกาสผ่อนคลายด้วยการทำงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้จิตใจสบายขึ้น

8. ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิทำจิตใจให้ว่าง เป็นการทำให้จิตใจให้เข้มแข็งสามารถเข้าใจตนเองและปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ หมายถึง การสร้างปัจจัยป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของสาเหตุปัญหาสุขภาพจิต ให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ เช่น การมองโลกในแง่ดี การยอมรับกับหัวเราะ การใช้ยารักษาอาการทางอารมณ์ ยาคลายเครียด บำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

5. กิจกรรมพัฒนาการศึกษา

การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยกิจกรรมพัฒนาการศึกษา หมายถึง การฝึกฝนและพัฒนาตัวเองเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน

รูปแบบใหม่ เช่น การเข้าอบรม การเตรียมบทเรียนหรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ในหัวข้อต่าง ๆ

6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ

วรวรรณ จันทวีเมือง and ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ (2559) ได้อธิบายไว้ว่า กิจกรรมทางจิตวิญญาณ คือการทำความรู้จักและเข้าใจในตนเอง การตระหนักในคุณค่าที่แท้จริงของตน การค้นพบความหมายของชีวิต มีความหวังและเป้าหมายในชีวิต มีความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อศาสนา หรือสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดในชีวิต และปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ มีความสัมพันธ์ระหว่างภายในตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัวอย่างเหมาะสม มีจิตขั้นสูง มีปัญญา รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่ง มีจิตที่ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละ เมตตา กรุณา เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

ปาริชาติ ชูประดิษฐ์ (2556) ได้อธิบายไว้ว่า กิจกรรมทางจิตวิญญาณ คือ การทำความดี มีกิเลสน้อย ไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากศาสนาพุทธที่มีหลักธรรมคำสอนของศาสนาเป็นเครื่องชี้แนวในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความสงบ คลายความทุกข์ มีความเข้าใจชีวิตหรือโลกตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลอยู่อย่างมีสติ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยกิจกรรมทางจิตวิญญาณ หมายถึง การพึ่งศาสนาเป็นหลักในการยึดเหนี่ยว มีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อศาสนา และปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ ขอมพร ทำบุญทำทาน การเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การอธิษฐานหรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์

7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

การจัดการความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ด้วยกิจกรรมการหลีกเลี่ยง หมายถึง การจัดการกับความเครียดในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 โดยการหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด เช่น การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การผีนกลางวัน การทำตัวเองให้ยุ่ง

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

เครื่องมือ ศาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์และ ชนัดดา เพ็ชรประยูร.(2564: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครู และบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นจากการทำงาน จะทำให้บุคคลไม่มีความสุข มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะปัจจุบันที่มีปัญหาของโรคระบาด ทำให้ครูต้องทำงานในรูปแบบที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลอย่างมากต่อภาวะความเครียดของครู จากการสัมภาษณ์พบว่า ความเครียดของครูเกิดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนการสอนชุดเซตที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิตกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน โดยเฉพาะเมื่อมีภาระงานทับซ้อนหรืองานที่มีความเร่งด่วน ตลอดจนส่งผลถึงการรู้สึกพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นเข้ามาไม่รู้สึกลดขึ้น อ่อนล้า ง่วงนอนระหว่างวัน มีการปวดเมื่อยตามร่างกาย และคิดวอกไปมาเมื่องานเกิดความผิดพลาด จะเห็นได้ว่าลักษณะความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการที่เกิดทางด้านจิตใจ อาทิเช่น ความวิตกกังวล และอาการที่แสดงออกด้านพฤติกรรม อาทิเช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ซึ่งอาการต่าง ๆ ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.(2564 : บทสรุปสำหรับผู้บริหารการศึกษา) ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด –19 ผลการวิจัย พบว่าผลกระทบทางบวกต่อการปฏิบัติงานของผู้บริหารและครูมีดังนี้

1. ผู้บริหารพัฒนาตนเองให้มีความรู้และทักษะการบริหารสถานศึกษา
2. ครูพัฒนาตนเองให้มีความรู้และทักษะการจัดการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ
3. ครูพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีเพิ่มขึ้น
4. ครูเปลี่ยนวิธีสอน และปรับเปลี่ยนวิธีการวัดประเมินผลที่เหมาะสม
5. ครูมีความกระตือรือร้นในการจัดการเรียนรู้รูปแบบใหม่

ผลกระทบทางลบต่อการปฏิบัติงานของครู พบว่า

1. ครูมีภาระงานมากขึ้น
2. ครูมีความเสี่ยง

3. ครูมีวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่

4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน

ภูริทัต ศรมณี (2561) ศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมอยู่ในระดับมาก

2. นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์เพศชาย และเพศหญิงมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ที่มีชั้นปีต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ที่มีสาขาวิชาต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน

5. นักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันมีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 05

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตาม เพศ พบว่านักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ที่มีเพศต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพ หวังช่อกลาง (2555) ที่ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการเผชิญความเครียดของนักศึกษาสถาบันอาชีวศึกษาสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา พบว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียด และการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเพราะ แม้ว่าเพศชาย และเพศหญิงจะมีความแตกต่างกันตั้งแต่ โครงสร้างทางกาย ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออก แต่เมื่อต้องมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความคล้ายคลึง และด้วยวัยที่ใกล้เคียงกัน ต้องประสบพบเจอกับการเรียนการสอนในรูปแบบเดียวกันจึงอาจทำให้ความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายไม่มีผลต่อการจัดการความเครียด

ชุดิมา พระโพธิ์ (2558) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และคุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า เพศและขนาดของโรงเรียนที่สอน

ที่ต่างกัน มีความเครียดในการทำงานต่างกัน ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน และขนาดของโรงเรียนที่สอนที่ต่างกันมีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน และพบว่าลักษณะส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน สถานทางเศรษฐกิจ อายุราชการ และขนาดของโรงเรียนที่สอนที่ต่างกันมีคุณภาพชีวิตการทำงานแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันกับการจัดการความเครียดแบบมุ่งอารมณ์ และแบบหลีกเลี่ยง ความเครียดในการทำงานโดยรวม ความเครียดในการทำงานด้านโครงสร้างองค์การ และด้านผู้บังคับบัญชามีความสัมพันธ์ทิศทางตรงกันข้ามกับคุณภาพชีวิตการทำงาน และการจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์ทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตการทำงาน

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

A.V.Petrakova, T.N.Kanonire, A.A.Kulikova, E.A.Orel (2021: Abstract) ศึกษาเรื่อง Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID-19 Pandemic ผลการวิจัยพบว่าครูมีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่น ๆ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับครู 14 คนจากภูมิภาคต่าง ๆ ของรัสเซีย ดำเนินการตรวจสอบลักษณะของความเครียดทางจิตใจและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในบริบทของการเปลี่ยนผ่านอย่างกะทันหันไปสู่การเรียนทางไกลจากการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ในการเรียนทางไกลครูต้องดำเนินโปรแกรมการศึกษาแม้ว่าพวกเขาจะกังวลเรื่องการระบาดใหญ่ ให้การสนับสนุนทางอารมณ์แก่นักเรียน และกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ปรากฏว่าความเครียดของครูเพิ่มขึ้นจากการขาดเรียนหรือขาดการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน และปริมาณงานครูที่เพิ่มขึ้นอย่างมากจากความจำเป็นในการค้นหาเทคนิคใหม่ในการสอนและการเตรียมตัวสำหรับชั้นเรียนจากระยะไกล การสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง และการบ้านที่ต้องทบทวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กลยุทธ์ที่พบบ่อยที่สุดในการรับมือกับความเครียดและลดผลที่ตามมา ได้แก่ การมองหาโอกาสใหม่ในสถานการณ์ หรือการมองเชิงบวก การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและอารมณ์ การออกกำลังกาย กิจกรรมอดิเรก

Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz.(2021: Abstract) ได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador การวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู 394 คน นับตั้งแต่ที่โควิด-19 กลายเป็นโรคระบาดใหญ่ วงการการศึกษาก็มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งรวมถึงการนำการเรียนรู้ออนไลน์มาใช้ เป็นผลให้ครูต้องทำงานต่อไปท่ามกลางสถานการณ์และความเครียดที่อาจ

ส่งผลเสียต่อสภาพสุขภาพจิต การศึกษานี้พยายามทำความเข้าใจถึงกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้ ผลการวิจัยพบว่า อายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับตัวแปรทางจิตวิทยา ผู้หญิงมีระดับการรับรู้ความเครียดที่สูง และครูที่รับผิดชอบในการดูแลบ้านมีระดับความเครียดสูง ครูที่เคยผ่านการอบรมและมีประสบการณ์การสอนออนไลน์มาก่อนมีระดับความเครียดต่ำ กลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการความเครียด ได้แก่

1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การอยู่กับครอบครัว หรือการอยู่กับเพื่อน
2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
3. กิจกรรมยามว่าง เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ถักนิตติ้ง ดื่มชา
4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ เช่น การร้องไห้ การคิดบวก มีความอดทน หัวเราะ รู้สึกขอบคุณ นั่งสมาธิ หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ไม่ดูข่าว และติดตามการบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์
5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา เช่น การฝึกตัวเองโดยการเตรียมบทเรียนหรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ ในหัวข้อต่าง ๆ
6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ เช่น การค้นหาความหมายในชีวิต หรือกลยุทธ์อื่น ๆ ที่เน้นทางศาสนา เช่น การอธิษฐานหรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์
7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง เช่น ทำตัวเองให้ยุ่ง

จากผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้มากที่สุด ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การออกกำลังกายและทำกิจกรรมยามว่าง

สรุป จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยของ (Hidalgo Andrade et al., 2021) ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภาระงาน ครอบครัว ประสบการณ์อบรม และประสบการณ์ในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียด ผู้วิจัยจึงสนใจนำมาเป็นตัวแปรต้นของการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาถึงผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (จักรกฤษณ์ โพดาพล, 2563) ,(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2564) และศึกษาการจัดการความเครียดของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้แนวคิดของ (Hidalgo Andrade et al., 2021)

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 6,230 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2, 2564)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ (Krejcie & Morgan) จำนวน 365 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) ตาม ขนาดของโรงเรียน และจึงทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random) ตามสัดส่วนของประชากร เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ดังนี้

ขั้นที่ 1 แบ่งโรงเรียนตามขนาดของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ดังนี้

ตาราง 1 แบ่งโรงเรียนตามขนาดของสถานศึกษา 4 ขนาด

ขนาดโรงเรียน	จำนวนโรงเรียน	จำนวนครู
ขนาดเล็ก	2	29
ขนาดกลาง	9	634
ขนาดใหญ่	17	1,744
ขนาดใหญ่พิเศษ	24	3,823
รวม	52	6,230

ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random) ตามสัดส่วนของประชากร เพื่อให้ได้
กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด

ตาราง 2 สัดส่วนกลุ่มตัวอย่างของประชากร แบ่งตามขนาดโรงเรียน

ขนาดโรงเรียน	จำนวนโรงเรียน	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
ขนาดเล็ก	2	29	2
ขนาดกลาง	9	634	36
ขนาดใหญ่	17	1,744	102
ขนาดใหญ่พิเศษ	24	3,823	225
รวม	52	6,230	365

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษา และผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดขึ้นเองจากกรอบแนวคิดที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดดังต่อไปนี้

1. ศึกษาแนวความคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ตามที่กำหนดในกรอบแนวความคิดในการวิจัย เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเขียนนิยามตามลักษณะที่ต้องการวัด

3. สร้างแบบสอบถามให้มีความครอบคลุมตามโครงสร้างของนิยามศัพท์เฉพาะ

4. นำแบบสอบถามเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาและปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

5. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (IOC : Index of Item Objective Congruence) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 – 1.0

6. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาอีกครั้ง

7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจนมีความสมบูรณ์และมีความเหมาะสมไปทดลอง (Try out) กับครูในโรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจให้คะแนนหาคุณภาพของแบบสอบถามโดยนำมาหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.99 โดยได้ค่าความเชื่อมั่นของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เท่ากับ 0.90 ค่าความเชื่อมั่นของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เท่ากับ 0.99

8. จัดทำแบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 - 3 แบบสอบถามที่เป็นตัวแปรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในการศึกษาครั้งนี้พัฒนามาจากแนวคิดของจักรกฤษณ์ โพธาดพล(2563) และสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา(2564) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ ตามแนวคิดของลิเคิร์ท จำนวน 31 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ

5 คะแนน หมายถึง ผลกระทบในระดับมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ผลกระทบในระดับมาก

3 คะแนน หมายถึง ผลกระทบในระดับปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ผลกระทบในระดับน้อย

1 คะแนน หมายถึง ผลกระทบในระดับน้อยที่สุด

การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเทียบกับเกณฑ์ต่อไปนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง ผลกระทบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในการศึกษาครั้งนี้พัฒนามาจากแนวคิดของ Hidalgo-Andrade, Hermosa - Bosano, Paz (2021) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ ตามแนวคิดลิเคิร์ท (Likert, 1961 อ้างถึงใน อัญชลี หัสดี, 2558) จำนวน 23 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.99

มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) 5 ระดับ

5 คะแนน หมายถึง การจัดการความเครียดในระดับมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง การจัดการความเครียดในระดับมาก

3 คะแนน หมายถึง การจัดการความเครียดในระดับปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง การจัดการความเครียดในระดับน้อย

1 คะแนน หมายถึง การจัดการความเครียดในระดับน้อยที่สุด

การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเทียบกับเกณฑ์ต่อไปนี้

4.50 – 5.00 หมายถึง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง การจัดการความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งไปยังหน่วยงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อติดต่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 365 ชุด ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบ 365 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน และสถิติอ้างอิงเพื่อทดสอบสมมติฐาน ตามในตัวอย่าง

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน โดยการคำนวณการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยใช้การทดสอบ (Independent Samples (t-test) และ One-way ANOVA

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Multiple Correlation Coefficient) ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) พิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณเปรียบเทียบกับเกณฑ์ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2553, น. 316) ดังนี้

สูงกว่า .90	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับ	สูงมาก
.71 - .90	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับ	สูง
.30 - .70	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับ	ปานกลาง
ต่ำกว่า .30	มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับ	ต่ำ
0	ไม่มีความสัมพันธ์กัน	

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

1.1 หาค่า IOC เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยกำหนดเกณฑ์ค่า $IOC \geq .5$

1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในตอนต้นที่ 2 และตอนต้นที่ 3 ภาพรวมทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กำหนดค่า $r \geq .7$

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน

2.1.1 การแจกแจงความถี่ (Frequency)

2.1.2 ค่าร้อยละ (Percentage)

2.1.3 ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$

2.1.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

2.2.1 ใช้การทดสอบค่า t (Independent Samples (t-test)) และ One-way ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 1

2.2.2 วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-test)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เรื่อง การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของครูจำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ตอนที่ 4 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามเพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบใน

ครอบครัว ประสิทธิภาพอบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และ วิทยฐานะ

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการ จัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของครูจำแนกตาม เพศ อายุ ภาระงาน ครอบครัว ประสิทธิภาพอบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอน ออนไลน์ และวิทยฐานะ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 365 คน ที่เก็บรวบรวม ได้ ปรากฏดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ ภาระงานครอบครัว ประสิทธิภาพอบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	157	43.00
หญิง	208	57.00
รวม	365	100.00
อายุ		
ต่ำกว่า 30 ปี	131	35.90
30 – 39 ปี	136	37.30
40 – 49 ปี	63	17.30
อายุ 50 ปี ขึ้นไป	35	9.50
รวม	365	100.00
งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว		
ไม่มี	24	6.60

ตาราง 3 (ต่อ)

น้อย	61	16.70
ปานกลาง	192	52.60
มาก	88	24.10
รวม	365	100.00
ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล		
ไม่มี	54	14.80
น้อย	84	23.00
ปานกลาง	113	31.00
มาก	114	31.20
รวม	365	100.00
ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์		
ไม่เคย	70	19.20
น้อยกว่า 1 ปี	55	15.10
1 – 3 ปี	198	54.20
3 ปี ขึ้นไป	42	11.50
รวม	365	100.00
ตำแหน่งและวิทยฐานะ		
ครูผู้ช่วย	56	15.30
ครู (ค.ศ.1)	156	42.70
ครูชำนาญการ (ค.ศ.2)	99	27.20
ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3)	54	14.80
ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ.4)	0	00.00
ครูเชี่ยวชาญพิเศษ (ค.ศ.5)	0	00.00
รวม	365	100.00

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.00 มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.30 มีงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.60 มีประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 31.20 มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 1 – 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 54.20 มีตำแหน่งและวิทยฐานะ ครู (ค.ศ.1) คิดเป็นร้อยละ 42.70

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแจกแจงเป็นรายข้อ ผลปรากฏดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านภาระงาน *	3.92	0.88	มาก
ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน	3.73	0.98	มาก
ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่	3.39	0.99	ปานกลาง
ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน	3.64	0.89	มาก
ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี	3.86	0.85	มาก
ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ	3.71	0.82	มาก
ด้านปัญหาเทคนิค	3.31	1.03	ปานกลาง
ด้านความพร้อมของผู้เรียน	3.74	0.89	มาก
ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน	3.83	0.94	มาก
รวม	3.67	0.65	มาก

จากตาราง 4 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.67, S.D. = 0.65) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน ($\bar{x}$ = 3.92, S.D. = 0.88) รองลงมา คือ ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ($\bar{x}$ = 3.86, S.D. = 0.85) ถัดมาคือ ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ($\bar{x}$ = 3.83, S.D. = 0.94) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาเทคนิค ($\bar{x}$ = 3.31, S.D. = 1.03)

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านภาระงาน (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านภาระงาน			
1. ข้าพเจ้ามีภาระงานที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งของโรงเรียนเพิ่ม มากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.86	0.97	มาก
2. ข้าพเจ้ามีงานด้านการจัดการเรียนการสอนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วง สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.90	0.96	มาก
3. ข้าพเจ้าต้องทำแบบสอบถาม และสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียนที่ เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 *	4.00	1.04	มาก
รวม	3.92	0.88	มาก

จากตาราง 5 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านภาระงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.92$, S.D. = 0.88) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าต้องทำแบบสอบถาม และสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = 1.04) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ามีงานด้านการจัดการเรียนการสอนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.90$, S.D. = 0.96) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้ามีภาระงานที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งของโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = 0.97)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19			
1. ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีครูเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19	3.69	1.08	มาก
2. ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19 *	3.81	1.07	มาก
3. ข้าพเจ้ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 ขณะมาปฏิบัติงานในสถานศึกษา	3.69	1.18	มาก
รวม	3.73	0.98	มาก

จากตาราง 6 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.73$, S.D. = 0.98) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.81$, S.D. = 1.07) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีครูเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.69$, S.D. = 1.08) และ “ข้าพเจ้ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 ขณะมาปฏิบัติงานในสถานศึกษา” ($\bar{x} = 3.69$, S.D. = 1.18)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลกับการสอนรูปแบบใหม่ที่ต้องสอนในช่วง สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 *	3.58	1.09	มาก
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย และไม่มีสมาธิในการปฏิบัติงานที่ ได้รับมอบหมาย	3.23	1.17	ปานกลาง
3. การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว้าวุ่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า และ ง่วงนอนระหว่างวัน	3.40	1.16	ปานกลาง
4. การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	3.35	1.21	ปานกลาง
รวม	3.39	0.99	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.39$, S.D. = 0.99) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลกับการสอนรูปแบบใหม่ที่ต้องสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 1.09) รองลงมา คือ “การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว้าวุ่นเข้ามารู้สึกไม่สดชื่น อ่อนล้า และง่วงนอนระหว่างวัน” ($\bar{x} = 3.40$, S.D. = 1.16) ถัดมา คือ “การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย” ($\bar{x} = 3.35$, S.D. = 1.21) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย และไม่มีสมาธิในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย” ($\bar{x} = 3.23$, S.D. = 1.17)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน			
1. ผู้บริหารสถานศึกษายึดเข้มแข็งใส่ใจ เวลาปฏิบัติงานใน สถานศึกษา ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.59	0.99	มาก
2. ผู้บริหารสถานศึกษามีการกล่าวยกย่อง ชื่นชมครูที่มาปฏิบัติงาน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.62	1.02	มาก
3. ผู้บริหารสถานศึกษาใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและจิตใจของ ครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.67	1.02	มาก
4. ผู้บริหารสถานศึกษา อำนวยความสะดวกให้ครูในการดำเนิน กิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 *	3.71	1.03	มาก
5. ผู้บริหารสถานศึกษาจัดการให้มีระบบ / อุปกรณ์เสริมความ ปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้แก่ครู ผู้ปฏิบัติงาน	3.63	1.07	มาก
รวม	3.64	0.89	มาก

จากตาราง 8 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.64$, S.D. = 0.89) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ผู้บริหารสถานศึกษา อำนวยความสะดวกให้ครูในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = 1.03) รองลงมา คือ “ผู้บริหารสถานศึกษาใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและจิตใจของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.67$, S.D. = 1.02) ถัดมา คือ “ผู้บริหารสถานศึกษาจัดการให้มีระบบ / อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้แก่ครูผู้ปฏิบัติงาน” ($\bar{x} = 3.63$, S.D. = 1.07) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ผู้บริหาร

สถานศึกษายึดเข้มแข็งได้ เวลาปฏิบัติงานในสถานศึกษา ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19" ($\bar{x} = 3.59$, S.D. = 0.99)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี			
1. ข้าพเจ้ามีความรู้ ความเข้าใจในการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด ฯลฯ ในการจัดการ เรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.84	0.94	มาก
2. ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียน การสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.86	0.94	มาก
3. ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้แพลตฟอร์ม เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook ในการ จัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด -19 *	3.88	0.93	มาก
รวม	3.86	0.85	มาก

จากตาราง 9 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = 0.85) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้แพลตฟอร์ม เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.88$, S.D. = 0.93) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = 0.94) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้ามีความรู้

ความเข้าใจในการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด ฯลฯ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19" ($\bar{x} = 3.84$, S.D. = 0.94)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความสามารถในการผลิตสื่อ (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ			
1. ข้าพเจ้าสามารถออกแบบ สร้างสรรค์สื่อ ที่ใช้ในการจัดการเรียน การสอนด้วยตนเอง *	3.73	0.89	มาก
2. ข้าพเจ้าสามารถออกแบบสื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และ เพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของผู้เรียน	3.68	0.89	มาก
3. ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดวิธีการสร้างสื่อการเรียนการสอนที่ สร้างสรรค์ให้แก่เพื่อนร่วมงาน	3.72	0.94	มาก
รวม	3.71	0.82	มาก

จากตาราง 10 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = 0.82) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าสามารถออกแบบ สร้างสรรค์สื่อ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนด้วยตนเอง” ($\bar{x} = 3.73$, S.D. = 0.89) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดวิธีการสร้างสื่อการเรียนการสอนที่สร้างสรรค์ให้แก่เพื่อนร่วมงาน” ($\bar{x} = 3.72$, S.D. = 0.94) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้าสามารถออกแบบสื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของผู้เรียน” ($\bar{x} = 3.68$, S.D. = 0.89)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านปัญหาเทคนิค (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านปัญหาเทคนิค			
1. ข้าพเจ้าประสบปัญหาไฟฟ้าดับ ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์	3.14	1.17	ปานกลาง
2. ข้าพเจ้าประสบปัญหาระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์*	3.43	1.16	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าประสบปัญหาเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเข้าใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์	3.35	1.11	ปานกลาง
รวม	3.31	1.03	ปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านปัญหาเทคนิค โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.31$, S.D. = 1.03) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าประสบปัญหาระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์” ($\bar{x} = 3.43$, S.D. = 1.16) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้าประสบปัญหาเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเข้าใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์” ($\bar{x} = 3.35$, S.D. = 1.11) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้าประสบปัญหาไฟฟ้าดับ ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์” ($\bar{x} = 3.14$, S.D. = 1.17)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านความพร้อมของผู้เรียน (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความพร้อมของผู้เรียน			
1. นักเรียนขาดอุปกรณ์ในการเข้าเรียน / อุปกรณ์สำหรับการเรียน ล่าช้า ไม่มีประสิทธิภาพ สำหรับการเรียนในช่วงสถานการณ์ การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.73	1.01	มาก
2. นักเรียนขาดความพร้อมในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ใช้ สำหรับการเรียนที่บ้าน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	3.72	1.02	มาก
3. นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอนไม่มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ข้าพเจ้า ทำการสอนออนไลน์	3.72	1.10	มาก
4. นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอน ขาดวินัยในการเข้าเรียนและขาดเรียน ออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 *	3.77	1.05	มาก
รวม	3.74	0.89	มาก

จากตาราง 12 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความพร้อมของผู้เรียนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.89) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอน ขาดวินัยในการเข้าเรียนและขาดเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.77$, S.D. = 1.05) รองลงมา คือ “นักเรียนขาดอุปกรณ์ในการเข้าเรียน / อุปกรณ์สำหรับการเรียนล่าช้า ไม่มีประสิทธิภาพ สำหรับการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.73$, S.D. = 1.01) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “นักเรียนขาดความพร้อมในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ใช้สำหรับการเรียนที่บ้าน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.72$, S.D. = 1.02) และ “นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอนไม่มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ข้าพเจ้าทำการสอนออนไลน์” ($\bar{x} = 3.72$, S.D. = 1.10)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน (N = 365)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูใน สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การ แพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน			
1. ข้าพเจ้าซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้สำหรับการจัดการเรียนการสอน ออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด *	3.89	1.04	มาก
2. ข้าพเจ้ามีภาระค่าอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการ สอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.78	1.07	มาก
3. ข้าพเจ้ามีภาระค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการสอน ออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	3.83	1.05	มาก
รวม	3.83	0.94	มาก

จากตาราง 13 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.83$, S.D. = 0.94) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้สำหรับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด” ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 1.04) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ามีภาระค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.83$, S.D. = 1.05) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้ามีภาระค่าอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.78$, S.D. = 1.07)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยใช้ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแจกแจงเป็นรายชื่อ ผลปรากฏดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการสนับสนุนทางสังคม	3.82	0.87	มาก
ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ	3.61	0.84	มาก
ด้านกิจกรรมยามว่าง *	3.89	0.82	มาก
ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ	3.56	0.79	มาก
ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา *	3.89	0.82	มาก
ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ	3.45	0.98	ปานกลาง
ด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง	3.47	0.92	ปานกลาง
รวม	3.68	0.70	มาก

จากตาราง 14 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.68$, S.D. = 0.70) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 0.82) และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 0.82) ด้านรองลงมา คือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.87) ถัดมาคือ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ($\bar{x} = 3.61$, S.D. = 0.84) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ ($\bar{x} = 3.45$, S.D. = 0.98)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านการสนับสนุนทางสังคม (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการสนับสนุนทางสังคม			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัว เวลาที่เครียดจากการทำงาน *	3.99	0.97	มาก
2. ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความเห็นอกเห็นใจ เมื่อระบายความไม่สบายใจจากการทำงานให้แก่เพื่อนที่สนิท	3.87	1.01	มาก
3. เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าผ่อนคลายโดยการไปสังสรรค์กับเพื่อน	3.62	1.12	มาก
รวม	3.82	0.87	มาก

จากตาราง 15 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.82$, S.D. = 0.87) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัว เวลาที่เครียดจากการทำงาน” ($\bar{x} = 3.99$, S.D. = 0.97) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความเห็นอกเห็นใจ เมื่อระบายความไม่สบายใจจากการทำงานให้แก่เพื่อนที่สนิท” ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 1.01) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าผ่อนคลายโดยการไปสังสรรค์กับเพื่อน” ($\bar{x} = 3.62$, S.D. = 1.12)

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ			
1. ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา	3.71	1.05	มาก
2. ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้าไปพบแพทย์ / ตรวจสุขภาพ	3.31	1.15	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ *	3.81	0.96	มาก
รวม	3.61	0.84	มาก

จากตาราง 16 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.61$, S.D. = 0.84) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ” ($\bar{x} = 3.81$, S.D. = 0.96) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา” ($\bar{x} = 3.71$, S.D. = 1.05) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้าไปพบแพทย์ / ตรวจสุขภาพ” ($\bar{x} = 3.31$, S.D. = 1.15)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมยามว่าง (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมยามว่าง			
1. ข้าพเจ้ามักผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนแท็บเล็ต หลังเลิกงาน *	4.05	0.95	มาก
2. ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินจากการทำอาหาร หรือได้กินอาหารที่ชอบ หลังเลิกงาน	3.94	0.98	มาก
3. ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้อ่านหนังสือที่ชอบ หลังเลิกงาน	3.75	1.06	มาก
4. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ เมื่อได้เล่นดนตรี หรือฟังเพลงที่ชอบ หลังเลิกงาน	3.87	1.00	มาก
5. ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินและสนุกสนานจากการเล่นเกม หรือได้แข่งขันกีฬากับเพื่อน หลังเลิกงาน	3.84	1.04	มาก
รวม	3.89	0.82	มาก

จากตาราง 17 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมยามว่าง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 0.82) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ามักผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนแท็บเล็ต หลังเลิกงาน” ($\bar{x} = 4.05$, S.D. = 0.95) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินจากการทำอาหาร หรือได้กินอาหารที่ชอบ หลังเลิกงาน” ($\bar{x} = 3.94$, S.D. = 0.98) ถัดมา คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ เมื่อได้เล่นดนตรี หรือฟังเพลงที่ชอบ หลังเลิกงาน” ($\bar{x} = 3.87$, S.D. = 1.00) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้อ่านหนังสือที่ชอบหลังเลิกงาน” ($\bar{x} = 3.75$, S.D. = 1.06)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น *	4.00	0.92	มาก
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้นั่งสมาธิ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์ และปรับอารมณ์ของตนเองได้	3.78	0.95	มาก
3. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้หัวเราะ ทำให้ความเครียดลดลง	3.99	0.98	มาก
4. เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าใช้ยาคลายเครียดเพื่อรักษาอาการทางอารมณ์	3.12	1.42	ปานกลาง
5. เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกเข้ารับการปรึกษากับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์	2.93	1.35	มาก
รวม	3.56	0.79	

จากตาราง 18 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.56$, S.D. = 0.79) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น” ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = 0.92) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้หัวเราะ ทำให้ความเครียดลดลง” ($\bar{x} = 3.99$, S.D. = 0.98) ถัดมา คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้นั่งสมาธิ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์ และปรับอารมณ์ของตนเองได้” ($\bar{x} = 3.78$, S.D. = 0.95) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกเข้ารับการปรึกษากับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์” ($\bar{x} = 2.93$, S.D. = 1.35)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา			
1. ข้าพเจ้าพัฒนาตนเองด้วยการเข้าอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ / เทคนิคการใช้สื่อ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19	3.81	0.90	มาก
2. ข้าพเจ้าเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอน *	3.97	0.89	มาก
รวม	3.89	0.70	มาก

จากตาราง 19 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.89$, S.D. = 0.70) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้าเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอน” ($\bar{x} = 3.97$, S.D. = 0.89) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้าพัฒนาตนเองด้วยการเข้าอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ / เทคนิคการใช้สื่อ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19” ($\bar{x} = 3.81$, S.D. = 0.90)

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับ มัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส โควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ			
1. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำบุญ สวดมนต์ ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ *	3.73	1.03	มาก
2. ข้าพเจ้ามักทำการเสริมดวงเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	3.19	1.27	ปานกลาง
รวม	3.45	0.98	ปานกลาง

จากตาราง 20 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.45$, S.D. = 0.98) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำบุญ สวดมนต์ ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ” ($\bar{x} = 3.73$, S.D. = 1.03) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ามักทำการเสริมดวงเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า” ($\bar{x} = 3.19$, S.D. = 1.27)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามรายชื่อในด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง (N = 365)

การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง			
1. เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกที่จะงดบริโภคข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับยอดผู้เสียชีวิต หรือยอดผู้ติดเชื้อจากไวรัสโควิด -19 *	3.68	1.01	มาก
2. ข้าพเจ้ามักทำตัวเองให้ยุ่ง ให้ความสนใจกับสิ่งอื่น หางานอื่นมาทดแทน เพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	3.45	1.06	ปานกลาง
3. ข้าพเจ้าเข้านอนไวกว่าเวลาปกติ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น	3.29	1.19	ปานกลาง
รวม	3.47	0.92	ปานกลาง

จากตาราง 21 พบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.47$, S.D. = 0.92) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ “เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกที่จะงดบริโภคข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับยอดผู้เสียชีวิต หรือยอดผู้ติดเชื้อจากไวรัสโควิด-19” ($\bar{x} = 3.68$, S.D. = 1.01) รองลงมา คือ “ข้าพเจ้ามักทำตัวเองให้ยุ่ง ให้ความสนใจกับสิ่งอื่น หางานอื่นมาทดแทน เพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง” ($\bar{x} = 3.45$, S.D. = 1.06) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้าพเจ้าเข้านอนไวกว่าเวลาปกติ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น” ($\bar{x} = 3.29$, S.D. = 1.19)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามเพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้วยวิธีการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 ตัวที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Samples t-test) และวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) จำแนกดังต่อไปนี้

1. เพศ
2. อายุ
3. งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว
4. ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล
5. ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์
6. วิทยฐานะ

ผู้วิจัยได้กำหนดสมมติฐานงานวิจัยทั้งสิ้นจำนวน 6 สมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เพศ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 2 อายุ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 3 งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 4 ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 5 ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 6 วิทยฐานะ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานที่ 1 เพศ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 ตัวที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Samples (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 22 แสดงการทดสอบสมมติฐานที่ 1 เพศ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

เพศ	N	$\bar{X}$	S.D.	F	Sig.	df	t
ชาย	157	2.32	0.62	0.26	0.61	363	1.14
หญิง	208	1.75	0.67			350.4	1.16

จากตารางที่ 22 การทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวน พบว่า ค่า $F = 0.26$ และค่า $\text{Sig.} = 0.61$ ซึ่งมีค่า Sig. มากกว่า 0.05 แสดงว่าความแปรปรวนของเพศชายและเพศหญิงของครูเท่ากัน ผลการทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสถิติ $t = 1.14$ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ยอมรับสมมติฐาน H_0 กล่าวคือ ครูที่มีเพศที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 2 อายุ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 23 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับระดับกลุ่มอายุ

แหล่งความแปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.72	3	0.57	1.19	0.31
ภายในกลุ่ม	174.35	361	0.48		
รวม	176.08	364			

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของครูในกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน ทั้ง 4 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างในการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ค่า $F = 1.19$ และค่า $Sig. = 0.31$ ซึ่งค่า $Sig.$ มีค่ามากกว่า 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่า ยอมรับสมมติฐาน H_0 กล่าวคือ ครูที่มีกลุ่มอายุที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 24 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2.05	3	0.68	1.41	0.24
ภายในกลุ่ม	174.03	361	0.48		
รวม	176.08	364			

จากตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของครูในกลุ่มที่มีระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวที่แตกต่างกัน ทั้ง 4 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ค่า $F = 1.41$ และค่า $Sig. = 0.24$ ซึ่งค่า $Sig.$ มีค่ามากกว่า 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่า ยอมรับสมมติฐาน H_0 กล่าวคือ ครูกลุ่มที่มีระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 ประสิทธิภาพของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 25 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครู ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสิทธิภาพของการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	1.52	3	0.51	1.04	0.37
ภายในกลุ่ม	174.56	361	0.48		
รวม	176.08	364			

จากตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของครูในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ต่างกัน ทั้ง 4 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในการจัดการความเครียดภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ค่า $F = 1.04$ และค่า $Sig. = 0.37$ ซึ่งค่า $Sig.$ มีค่ามากกว่า 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่า ยอมรับสมมติฐาน H_0 กล่าวคือ ครูในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่ต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 5 ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 26 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	6.151	3	2.050	4.36	0.005*
ภายในกลุ่ม	169.924	361	0.47		
รวม	176.075	364			

ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์

ประสิทธิภาพสอนออนไลน์	ไม่เคย	น้อยกว่า 1 ปี	1 – 3 ปี
น้อยกว่า 1 ปี	0.33*		
1 – 3 ปี	0.76*	0.43	
3 ปีขึ้นไป	0.21	-0.12	-0.55*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงให้เห็นว่าครูในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ที่แตกต่างกันทั้ง 4 กลุ่ม มีความแตกต่างกันในการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 4.36$ และค่า $Sig. = .005$ ซึ่งค่า $Sig.$ มีค่าน้อยกว่า.05

จากตารางที่ 27 พบว่าครูในกลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยการจัดการความเครียดที่แตกต่างจากครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ในช่วงที่

น้อยกว่า 1 ปี และช่วง 1-3 ปี และครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 1-3 ปี มีการจัดการความเครียดแตกต่างกับครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 3 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่ายอมรับสมมติฐาน H1 กล่าวคือ ครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 6 วิทยฐานะ มีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยทำการทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 28 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับวิทยฐานะ

แหล่งความแปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	0.498	3	0.17	0.34	0.80
ภายในกลุ่ม	175.58	361	0.49		
รวม	176.08	364			

จากตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยของครูที่มีวิทยฐานะที่แตกต่างกัน ทั้ง 4 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ค่า $F = 0.34$ และค่า $Sig. = 0.80$ ซึ่งค่า $Sig.$ มีค่ามากกว่า 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่า ยอมรับสมมติฐาน H_0 กล่าวคือ ครูที่มีวิทยฐานะที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยการใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ผลดังตาราง 29

ตาราง 29 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครู	การจัดการความเครียดของครู
1. ด้านภาระงาน	0.41*
2. ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน	0.43*
3. ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่	0.39*
4. ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน	0.53*
5. ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี	0.50*
6. ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ	0.52*
7. ด้านปัญหาเทคนิค	0.41*
8. ด้านความพร้อมของผู้เรียน	0.42*
9. ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน	0.44*
รวม	0.63*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 29 พบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.63$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อ

พิจารณารายด้าน พบว่า ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านภาระงาน ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ ด้านปัญหาเทคนิค ด้านความพร้อมของผู้เรียน และด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 อยู่ในระดับปานกลาง ($r = 0.41, 0.43, 0.39, 0.53, 0.50, 0.52, 0.41, 0.42$ และ 0.44 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 30 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกรายด้าน

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครู	การจัดการความเครียดของครู						
	การสนับสนุนทางสังคม	การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพะ	กิจกรรมยามว่าง	การส่งเสริมสุขภาพจิต	กิจกรรมการทำงานและการศึกษา	กิจกรรมทางจิตวิญญาณ	กิจกรรมการหลีกเลี่ยง
1. ด้านภาระงาน	0.42 [*]	0.27 [*]	0.35 [*]	0.33 [*]	0.42 [*]	0.23 [*]	0.31 [*]
2. ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 ในการปฏิบัติงาน	0.49 [*]	0.27 [*]	0.42 [*]	0.32 [*]	0.45 [*]	0.24 [*]	0.28 [*]
3. ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่	0.31 [*]	0.30 [*]	0.21 [*]	0.40 [*]	0.24 [*]	0.34 [*]	0.39 [*]
4. ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน	0.41 [*]	0.46 [*]	0.45 [*]	0.45 [*]	0.40 [*]	0.45 [*]	0.39 [*]
5. ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี	0.49 [*]	0.35 [*]	0.48 [*]	0.38 [*]	0.55 [*]	0.27 [*]	0.31 [*]
6. ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ	0.44 [*]	0.43 [*]	0.41 [*]	0.43 [*]	0.55 [*]	0.39 [*]	0.35 [*]
7. ด้านปัญหาเทคนิค	0.28 [*]	0.34 [*]	0.24 [*]	0.42 [*]	0.26 [*]	0.36 [*]	0.44 [*]
8. ด้านความพร้อมของผู้เรียน	0.35 [*]	0.28 [*]	0.38 [*]	0.39 [*]	0.39 [*]	0.23 [*]	0.31 [*]
9. ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน	0.40 [*]	0.32 [*]	0.37 [*]	0.35 [*]	0.42 [*]	0.29 [*]	0.35 [*]

จากตาราง 30 พบว่า เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผลปรากฏดังนี้

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านภาระงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา และด้านกิจกรรมการพักผ่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.42, 0.35, 0.33, 0.42$, และ 0.31 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านภาระงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ และด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.27$ และ 0.23 ตามลำดับ)

2. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.49, 0.42, 0.32$ และ 0.45 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และด้านกิจกรรมการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.27, 0.24$ และ 0.28 ตามลำดับ)

3. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอน

รูปแบบใหม่มีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.31, 0.30, 0.40, 0.34$ และ 0.39 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่มีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.21$ และ 0.24 ตามลำดับ)

4. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.41, 0.46, 0.45, 0.45, 0.40, 0.45$ และ 0.39 ตามลำดับ)

5. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.49, 0.35, 0.48, 0.38, 0.55$ และ 0.31 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับ

มัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.27$)

6. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความสามารถในการผลิตสื่อที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.44, 0.43, 0.41, 0.43, 0.55, 0.39$ และ 0.35 ตามลำดับ)

7. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านปัญหาเทคนิคมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.34, 0.42, 0.36$ และ 0.44 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านปัญหาเทคนิคมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.28, 0.24$ และ 0.26 ตามลำดับ)

8. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความพร้อมของผู้เรียนมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา และด้านกิจกรรมการหลีกเลี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.35, 0.38, 0.39, 0.39$ และ 0.31 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านความพร้อมของผู้เรียนมี

ความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ และด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.28$ และ 0.23 ตามลำดับ)

9. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการสนับสนุนทางสังคม ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ด้านกิจกรรมยามว่าง ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา และด้านกิจกรรมการพักผ่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.40, 0.32, 0.37, 0.35, 0.42$ และ 0.35 ตามลำดับ) และผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์ในทางบวกระดับต่ำกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.29$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 สรุปได้ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
2. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
3. เพื่อเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

สมมติฐานการวิจัย

1. เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ ของครูที่แตกต่างกัน ทำให้มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 แตกต่างกัน
2. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครู มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ ครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 จำนวน 52 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 6,230 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ (Krejcie & Morgan อ้างใน อีรวุฒิ เอกะกุล.2550) จำนวน 365 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) ตามขนาดของโรงเรียน และจึงทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random) ตามสัดส่วนของประชากร

2. ขอบเขตของเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 และการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น

1. เพศ
2. อายุ
3. งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว
4. ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
5. ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์
6. ตำแหน่งและวิทยฐานะของครู

ตัวแปรตาม

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่

- 1.1 ภาระงาน
- 1.2 ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน
- 1.3 ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่
- 1.4 ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน
- 1.5 ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี

1.6 ความสามารถในการผลิตสื่อ

1.7 ปัญหาด้านเทคนิค

1.8 ความพร้อมของผู้เรียน

1.9 การเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ได้แก่

2.1 การสนับสนุนทางสังคม

2.2 การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

2.3 กิจกรรมยามว่าง

2.4 การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ

2.5 กิจกรรมการทำงานและการศึกษา

2.6 กิจกรรมทางจิตวิญญาณ

2.7 กิจกรรมการหลีกเลี่ยง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน โดยการคำนวณการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. วิเคราะห์การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามเพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสิทธิภาพการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล ประสิทธิภาพด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ โดยใช้การทดสอบ (Independent Samples (t-test) และ One-way ANOVA

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ

ไวรัสโควิด -19 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Multiple Correlation Coefficient) ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน รองลงมา คือ ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ถัดมาคือ ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านปัญหาเทคนิค

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ด้านรองลงมา คือ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ถัดมาคือ ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางจิตวิญญาณ

3. เพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล และวิทยฐานะ ที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แต่ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกันมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญที่ค้นพบจากการศึกษามาอภิปรายโดยรวมและรายด้าน ดังนี้

1. ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน ทั้งนี้เนื่องจากในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ส่งผลให้ครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 มีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น ครูมีภาระงานที่ซับซ้อนขึ้นจากคำสั่งของรัฐ เช่น แบบสอบถามต่าง ๆ การสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียน ฯลฯ ครูต้องปรับตัวกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย มีการใช้งานเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อวางแผน ออกแบบการสอนในภาวะคับขัน และมีอุปสรรคในการจัดการจำนวนมาก นอกจากนี้ครูต้องดูแลตนเอง และทำหน้าที่ดูแลนักเรียน ลดความเสี่ยงจากการแพร่กระจายของโรคติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามมาตรการที่กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการกำหนดซึ่งสอดคล้องกับการอธิบายของกรมสุขภาพจิต (2564) ที่ว่าการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 ทำให้ครูแบกรับภาระหนักขึ้น ต้องเตรียมตัว และหาวิธีการต่าง ๆ รวมถึงเทคนิคการสอนต่าง ๆ เพื่อจูงใจให้เด็กเรียน คุณครูจำนวนมากและโรงเรียนหลายแห่งไม่ได้มีความพร้อมด้านอุปกรณ์หรือทักษะทางดิจิทัล ครูหลายคนใช้โปรแกรม เช่น Google Classroom, Zoom หรือ Teams ไม่คล่อง

นอกจากนั้น ผลการวิจัยครั้งนี้ยังมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2564) ซึ่งศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด -19 ผลการวิจัย พบว่า 1. ครูมีภาระงานในการจัดการเรียนรู้และการดูแลนักเรียนมากขึ้น 2. ครูมีความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน 3. ครูมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ 4. ครูขาดขวัญกำลังใจในการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน ครูบางส่วนเครียด มีความกังวลกับการจัดการสอนรูปแบบใหม่ และไม่นัดกับการสอน การต้องปรับตัวกับการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ทำให้ครูมีความกังวลเพิ่มมากขึ้น ครูให้ข้อมูลว่า “กระทบต่อวิธีการสอนของครู เนื่องจากต้องไปเรียนรู้วิธีการสอนใหม่ ต้องรู้จักวิธีการใช้เทคโนโลยี ทำให้มีสะดุดบ้างระหว่างการเรียนการสอนเพราะไม่มีความชำนาญ และผลการวิจัยครั้งนี้ยังมีความสอดคล้องกับข้อค้นพบของ จักรกฤษณ์ โปตาพล (2563,

น.11-12) ซึ่งได้อธิบายว่าในการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์โควิด -19 จากการปฏิบัติที่ผ่านมาพบว่า การเรียนการสอนออนไลน์ ผู้สอนบางคนที่ย่างมากแล้ว ยังไม่สามารถปรับตัวในการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน การผลิตสื่อเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนโดยส่วนมากยังไม่มีความรู้และความสามารถผลิตสื่อเองได้ ขาดบุคลากรฝ่ายสนับสนุน ซึ่งการจัดการเรียนการสอนทางไกลต้องมีบุคลากรฝ่ายสนับสนุนด้านเทคโนโลยีไว้คอยสนับสนุนผู้สอนที่ไม่ค่อยชำนาญในการใช้ รวมทั้งช่วยในการผลิตสื่อการสอนด้วย นอกจากนี้ยังพบปัญหาด้านเทคนิค ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องไฟฟ้าดับ ระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบในการจัดการเรียนการสอนทางไกลทั้งสิ้น ความพร้อมของผู้เรียน การขาดเครื่องมือเครื่องมือนในการเรียน ขาดสัญญาณเน็ต และการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ก่อให้เกิด ต้นทุนสำหรับการจัดการเรียนการสอนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการลงทุนในระบบฮาร์ดแวร์ และค่าไฟฟ้าที่สูงขึ้น

2. การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ซึ่งเครื่องมือ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์และ ชนิตดา เพ็ชรประยูร.(2564) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคู่มือการจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่าในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ครูเกิดความเครียดจากการมีภาระงานที่มากขึ้น ทั้งการสอนในรูปแบบออนไลน์ ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน วิดกกังวลกับภาระงาน มีความกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิในการทำงาน ดังนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่ครูต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ครูต้องรู้วิธีการจัดการความเครียด ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz.(2021:938-939) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้ ได้แก่ 1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น การอยู่กับครอบครัว หรือการอยู่กับเพื่อน 2. การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภาวะ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ 3. กิจกรรมยามว่าง เช่น ดูหนัง อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ถักนิตติ้ง ดื่มชา 4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ เช่น การร้องไห้ การคิดบวก มีความอดทน หัวเราะ รู้สึกขอบคุณ นั่งสมาธิ หาเหตุผล

เข้าข้างตนเอง ไม่ดูข่าว และติดตามการบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ 5. กิจกรรมการทำงาน และการศึกษา เช่น การฝึกตัวเองโดยการเตรียมบทเรียนหรือพูดคุยกับนักเรียน การค้นหาข้อมูลใหม่ ๆ เกี่ยวกับวิชาที่สอน การติดตามหลักสูตรออนไลน์ ในหัวข้อต่าง ๆ 6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ เช่น การค้นหาความหมายในชีวิต หรือกลยุทธ์อื่น ๆ ที่เน้นทางศาสนา เช่น การอธิษฐาน หรือเสริมความเชื่อในพระเจ้าเพื่อรับมือกับสถานการณ์ 7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง เช่น ทำตัวเองให้ยุ่ง ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ากลยุทธ์การจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้มากที่สุด ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การออกกำลังกายและทำกิจกรรมยามว่าง และจากผลการวิจัยของครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ครั้งนี้ พบว่ากิจกรรมที่ครูเลือกใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ 1. การทำกิจกรรมยามว่าง ได้แก่ การดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนเทปหลังเลิกงาน เป็นสิ่งที่ช่วยให้ครูลดความเครียดหรือความกดดันทางจิตใจที่เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 และ 2. การทำกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ได้แก่ การเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอนช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 เป็นสิ่งที่ครูใช้ในการจัดการกับความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มากที่สุดเช่นกัน

3. เปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตาม เพศ อายุ งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ และวิทยฐานะ

3.1 จากการศึกษาพบว่าเพศ อายุ ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่แตกต่างกันของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของ ภูริทัต ศรมณี.(2561) ซึ่งทำการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ผลการวิจัยพบว่า ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตาม เพศ พบว่านักศึกษาวิชาชีพครู คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ ที่มีเพศต่างกัน มีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเพราะแม้ว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

กรุงเทพมหานคร เขต 2 จะมีเพศที่แตกต่างกัน อายุที่แตกต่างกัน ระดับงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบ ในครอบครัวที่แตกต่างกัน หรือประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่แตกต่างกัน แต่เมื่อต้องมาอยู่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ซึ่งเป็นถือเป็นสถานการณ์ใหม่ ที่ทุกคนไม่เคยประสบพบเจอ จึงอาจทำให้ครูมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน

3.2 จากการศึกษาพบว่าประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ของครูที่แตกต่างกัน มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Hidalgo-Andrade, Hermosa-Bosano, Paz.(2021) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID -19 Pandemic in Ecuador เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู 394 คน นับตั้งแต่ที่โควิด-19 กลายเป็นโรคระบาดใหญ่ วงการการศึกษาก็มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ซึ่งรวมถึงการนำการเรียนรู้ทางไกลมาใช้ เป็นผลให้ครูต้องทำงานต่อไปท่ามกลางสถานการณ์และความเครียดที่อาจส่งผลเสียต่อสภาพสุขภาพจิต การศึกษานี้พยายามทำความเข้าใจถึงกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดที่ครูชาวเอกวาดอร์ใช้ ผลการวิจัยพบว่าครูชาวเอกวาดอร์ที่เคยผ่านการอบรมและมีประสบการณ์การสอนออนไลน์มาก่อนมีระดับความเครียดต่ำ ซึ่งการมีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์จะส่งผลต่อการจัดการความเครียดในระดับสูง เช่นเดียวกับการวิจัยในครั้งนี้ซึ่งพบว่า ครูในกลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ มีการจัดการความเครียดที่แตกต่างจากครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ในช่วงที่น้อยกว่า 1 ปี และช่วง 1-3 ปี และครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 1-3 ปี มีการจัดการความเครียดแตกต่างกับครูในกลุ่มที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ 3 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสรุปได้ว่าครูที่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ จะมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในระดับที่สูงกว่าครูที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์

3.3 จากการศึกษาเพิ่มเติมเปรียบเทียบการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 จำแนกตามวิทยฐานะ ซึ่งถือเป็นมาตรฐานตำแหน่งทางวิชาชีพครูในสังคมไทย จากการศึกษาพบว่าวิทยฐานะที่แตกต่างกัน

ของครู มีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 แม้จะมีวิทยฐานะที่แตกต่างกัน แต่เมื่อต้องมาอยู่ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ซึ่งเป็นถือเป็นสถานการณ์ใหม่ ที่ทุกคนไม่เคยประสบพบเจอ จึงอาจทำให้ครูมีการจัดการความเครียดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ไม่แตกต่างกัน

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

จากการศึกษาพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 งานวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2 ที่ได้รับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบจากภาระงาน ความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน ความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่ ขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี ความสามารถในการผลิตสื่อ ปัญหาด้านเทคนิค ความพร้อมของผู้เรียน หรือการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลให้ครูเกิดความเครียด แต่ในขณะเดียวกันการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เองก็มีหลากหลายวิธีดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การอยู่กับครอบครัว หรือการสังสรรค์กับเพื่อน
2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ ได้แก่ การออกกำลังกาย การกินอาหารเพื่อสุขภาพ
3. กิจกรรมยามว่าง ได้แก่ ดูหนัง ทำอาหาร อ่านหนังสือ เล่นดนตรี เล่นเกม
4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี
การหัวเราะ การใช้ยาคลายเครียด การบำบัดกับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์
5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา ได้แก่ การอบรม การติดตามหลักสูตรออนไลน์

6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ขอมพร การอธิษฐาน

7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง ได้แก่ การงดบริโภคข้อมูลข่าวสาร การทำตัวเองให้ยุ่ง

ซึ่งแน่นอนว่าการจัดการความเครียดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งอาจช่วยบรรเทาหรือลดความเครียดที่เกิดจากผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ลงได้

ข้อเสนอแนะ

จากการสรุปผลการวิจัย และการอภิปรายผลการวิจัย เรื่องการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านภาระงาน ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรลดภาระงานที่ซ้ำซ้อนของครูในสถานศึกษา ส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่ดีที่ไม่สร้างความกดดัน ความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อด้านร่างกายและด้านจิตใจของครู เพื่อให้ครูสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 จากผลการวิจัยพบว่าการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 2 ด้านเท่ากัน คือ ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านกิจกรรมการทำงานและการศึกษา ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดโครงการหรือกิจกรรมในสถานศึกษา เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับครู เพื่อให้ครูสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.3 จากผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ที่แตกต่างกันมีผลต่อการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรส่งเสริมให้ครูได้อบรม ฝึกฝนเกี่ยวกับการจัดการสอนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูที่ไม่มีประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์ ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการดูแลช่วยเหลือ รวมถึงสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ทางวิชาชีพที่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการจัดการสอนออนไลน์ เพื่อให้ครูนำไปประยุกต์กับการจัดการสอนออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.4 จากผลการวิจัยพบว่าผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ในทางบวกระดับปานกลาง ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรรับทราบถึงผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูในสถานศึกษา ที่ส่งผลให้ครูในสถานศึกษาเกิดความเครียด เพื่อที่จะได้จัดหาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ครูในสถานศึกษาในลำดับต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาระดับความเครียด เพื่อหาความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้

2.2 ควรทำการทดลองวิธีการจัดการความเครียดของครูที่เหมาะสม ในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.3 ควรทำวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เพื่อศึกษาเชิงลึกในการจัดการความเครียดของครู

บรรณานุกรม

- A.V.Petrakova, T. N. K., A.A.Kulikova & E.A.Orel,. (2021). *Characteristics of Teacher Stress during Distance Learning Imposed by the COVID 19 Pandemic*. Voprosy obrazovaniya: Educational Studies Moscow.
- Amir Mohammad Shahsavarani, Esfandiar Azad Marz Abadi, & Maryam Hakimi Kalkhoran. (2015). Stress : Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Review*, 2(2), 232.
- Dr.Gopal C.Mahakud, V. S., & Khagendra Nath Gangai,. (2013). *Stress Management : Concept and Approaches*. The International Journal Of Humanities & Social Studies (ISSN 2321-9203).
- Hidalgo Andrade, Hermosa Bosano, & Paz. (2021). *Teachers' Mental Health and Self-Reported Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic in Ecuador*. Psychology Research and Behavior Management.
- NNT สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์. (2564). ปลัดกระทรวงศึกษาธิการเผยการจัดการศึกษายุคโควิดต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์มากขึ้นไม่มุ่งเน้นผลด้านวิชาการอย่างเดียวหลังพบนักเรียนอยู่ในภาวะเครียด. สืบค้นจาก https://thainews.prd.go.th/th/news/print_news/TCATG210714132255920
- Wittaya Wayo, A. C., Chatsuda Kankaynat, Junya Konyai,. (พฤษภาคม - สิงหาคม 2563). Online Learning Under the COVID-19 Epidemic : Concepts and applications of teaching and learning management. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9* 14(34), 291-292.
- กนกทอง สุวรรณบุญย์. (2545). อิทธิพลของค่านิยมทางจริยธรรม สิ่งจูงใจ การสนับสนุนทางสังคมต่อการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.). (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). หลักคิดในการเติม "พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส". *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*, 15(11).
- กรมสุขภาพจิต. (2553). "ระดับของความเครียด". สืบค้นจาก <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1085>
- กรมสุขภาพจิต. (2564). สถิติปี 63 ตัวเลขคนไทยฆ่าตัวตายสูงลิ่ว กรมสุขภาพจิตแนะสำรวจตนเอง.

สืบค้นจาก <https://www.thairath.co.th/news/society/2025792>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย การศึกษาระดับชาติปี 2546.

กรุงเทพ ฯ: ปิยอนพัลลิสซิง.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกัน

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่

3) พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.

เกษรอุบล, อ. (2544). การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ไกรชมสม, ก. (2544). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

(แบบฝึกหัดการวิจัย คณะเศรษฐศาสตร์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ครูเชียงราย. (2562). บทบาทหน้าที่ของครูตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สืบค้นจาก

<https://shorturl.asia/LSWmy>

เครื่องมือฯ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, & ชัดดา เพ็ชรประยูร. (2564a). การพัฒนาคู่มือ

การจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร.

วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(2).

เครื่องมือฯ ชาวไร่เงิน, เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, & ชัดดา เพ็ชรประยูร. (2564b). การรับรู้ภาวะ

สุขภาพและความเครียด ที่พยากรณ์การจัดการความเครียดของข้าราชการครูและบุคลากร

ทางการศึกษากรุงเทพมหานคร. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช

ภัฏอุดรธานี, 10(1), 179.

จักรกฤษณ์ โปตาพล. (2563). การจัดการเรียนรู้ออนไลน์ : วิธีที่เป็นไปทางการศึกษา. เลย:

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง.

จิราพร นินทอง. (2551). การจัดการกับความเครียด. กรุงเทพฯ: สำนักบริหารและรับรอง

ห้องปฏิบัติการ กรมวิทยาศาสตร์บริการ.

ชุติมา พระโพธิ์. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพ

ชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี. (ปริญาธรรกกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ

จัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.

เชษฐา ทองยิ่ง. (2559). ปัญหาครู : ปัญหาที่รอการปฏิรูป. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการสำนักงาน
เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

ฐาปนี วงกานนท์. (2556). ปัจจัยด้านการงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงาน กรณีศึกษา
บริษัทแอมพาส อินดัสตรี จำกัด. (วิชาเอกการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ).
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.

ณรงค์ ใจเพียง. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกริก. (ปริญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกริก,
กรุงเทพฯ.

นวลจันทร์ ภูสิทธิพันธ์. (2551). ปัจจัยการปฏิบัติงานที่มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของพนักงาน
ธนาคารออมสิน ในเขตจังหวัดสมุทรปราการ. (ปริญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารทั่วไป

). มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปานเดชา ทองเลิศ. (2562). ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพะ. กรุงเทพฯ: บริษัทธนโรจน์ การพิมพ์
จำกัด.

ปาริชาติ ชูประดิษฐ์. (2556). การพัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณสำหรับนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาล สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. (ปริญาปรัชญา
ดุขบัณฑิต สาขาวิชาบริหารศาสตร). มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่.

พระราชบัญญัติ ระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547. (23 ธันวาคม 2547).
ราชกิจจานุเบกษา (เล่ม 121 ตอนพิเศษ 79 ก หน้า 22).

พิบูล ทีปะปาล. (2550). พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.

โพสทูเดย์. (2564). ทางออกการศึกษาไทยยุคโควิด. สืบค้นจาก

<https://workpointtoday.com/covid-policy-lab-education/>

ภูทัย จิตตรง. (2555). รูปแบบของการรับรู้สื่อกและความสนใจในกิจกรรมยามว่างของวัยรุ่นตอน
ปลาย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. (บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ภูริทัต ศรมณี. (2561). การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมของนักศึกษาวิชาชีพครู คณะ
ศึกษาศาสตร์. (ปริญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว).
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, นครปฐม.

มนันยา ทาศิริ. (2557). กระบวนการจัดการความเครียด สำหรับพนักงานธนาคารกสิกรไทย สาขา
ถนนท่าแพ อำเภอเมืองเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ).

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

วรวรรณ จันทวีเมือง, & ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ. (2559). นักศึกษาพยาบาลกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 3(3).

สมชาย จักรพันธุ์, & คณະ. (2542). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ: กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. (2564). รายงานผลการ

ดำเนินงาน ประจำปี พ.ศ. 2564. กรุงเทพฯ.

สำนักงาน ก.ค.ศ. ที่ ศธ0206.4/ว3. (ลงวันที่ 26 มกราคม 2564). มาตรฐานตำแหน่งและมาตรฐาน

วิทยฐานะของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงาน ก.ค.ศ.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2564). แนวทางการเตรียมการเปิดภาคเรียนที่ 2 ปี

การศึกษา 2564 ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

(Covid-19). กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา. (2548). พระราชบัญญัติระเบียบ

ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ. 2547. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). รูปแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับ

นักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19. กรุงเทพฯ:

กลุ่มพัฒนานโยบายด้านการเรียนรู้ สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้.

สุภาพ หวังช่อกลาง. (2554). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการเผชิญ

ความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และ

เทคโนโลยีสุขภาพ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา).

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สุภาภรณ์ ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและพัฒนาระบบ

คณะมนุษยศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ., กรุงเทพฯ.

สุวิมล มธุรส. (2564). การจัดการศึกษาในระบบออนไลน์ในยุค NEW NORMAL COVID-19.

วารสารรัชต์ภาคย์, 15(40).

สุวิมล มธุรส. (พฤษภาคม – มิถุนายน 2564). การจัดการศึกษาในระบบออนไลน์ในยุค NEW

NORMAL COVID-19. วารสารรัชต์ภาคย์, 15(40), 33.

- อนัญญา เหล่ารินทอง. (2559). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, เชียงราย.
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 40(2), 223.
- อัมพร โอตระกุล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- อุดมลักษณ์ เมฆาวณิชย์. (2556). ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 (กลุ่มอำเภอพนัสนิคม). (ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน). มหาวิทยาลัยบูรพา.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือ

ผศ.ดร.จันทร์ศม์ ภูติอริยวัฒน์

ภาควิชาบริหารการศึกษาและการอุดมศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร.สมบูรณ์ บุรศิริรักษ์

ภาควิชาบริหารการศึกษาและการอุดมศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ.ดร.พิทักษ์ เพือกมี

ประธานสาขาวิชาสังคมศึกษา
วิทยาลัยการฝึกหัดครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ดร.ประวิติ สุทธิประภา

ผู้อำนวยการสถานศึกษา
โรงเรียนหอวัง

ดร.อัฐผล ถิรพรพงษ์ศิริ

ผู้อำนวยการสถานศึกษา
โรงเรียนวัดสุทธิวราราม

ภาคผนวก ข
ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC)



ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย (IOC)

ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ไวรัสโควิด -19

ข้อ	ด้านภาระงาน	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	ข้าพเจ้ามีภาระงานที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งของโรงเรียนเพิ่มมากขึ้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	ข้าพเจ้ามีงานด้านการจัดการเรียนการสอนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
3	ข้าพเจ้าต้องทำแบบสอบถาม และสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียนที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
4	ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีครูเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19	+1	+1	-1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
5	ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19	+1	+1	-1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
6	ข้าพเจ้ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 ขณะมาปฏิบัติงานในสถานศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
7	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลกับการสอนรูปแบบใหม่ที่ต้องสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย และไม่มีสมาธิในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
9	การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว้าวุ่นไม่สดชื่น อ่อนล้า และง่วงนอนระหว่างวัน	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
10	การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
11	ผู้บริหารสถานศึกษาเข้มแข็งเข้มใส เวลาปฏิบัติงานในสถานศึกษา ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
12	ผู้บริหารสถานศึกษามีการกล่าวยกย่องชื่นชมครูที่มาปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
13	ผู้บริหารสถานศึกษาใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและจิตใจของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	ผู้บริหารสถานศึกษา อำนวยความสะดวก	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

	สะดวกให้ครูในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19							
15	ผู้บริหารสถานศึกษาจัดการให้มีระบบ / อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้แก่ครูผู้ปฏิบัติงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
16	ข้าพเจ้ามีความรู้ ความเข้าใจในการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด ฯลฯ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
17	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
18	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้แพลตฟอร์ม เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
19	ข้าพเจ้าสามารถออกแบบ สร้างสรรค์สื่อที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
20	ข้าพเจ้าสามารถออกแบบสื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของผู้เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
21	ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดวิธีการสร้างสื่อการเรียนการสอนที่สร้างสรรค์ให้แก่เพื่อนร่วมงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ปัญหาด้านเทคนิค	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
22	ข้าพเจ้าประสบปัญหาไฟฟ้าดับ ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
23	ข้าพเจ้าประสบปัญหาระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
24	ข้าพเจ้าประสบปัญหาเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเข้าใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ด้านความพร้อมของผู้เรียน	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
25	นักเรียนขาดอุปกรณ์ในการเข้าเรียน / อุปกรณ์สำหรับการเรียนลำสมัย ไม่มีประสิทธิภาพ สำหรับการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

26	นักเรียนขาดความพร้อมในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ใช้สำหรับการเรียนที่บ้าน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
27	นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอนไม่มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ข้าพเจ้าทำการสอนออนไลน์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
28	นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอน ขาดวินัยในการเข้าเรียนและขาดเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

ข้อ	ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
29	ข้าพเจ้าซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้สำหรับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
30	ข้าพเจ้ามีภาระค่าอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้นจากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
31	ข้าพเจ้ามีภาระค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นจากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

การจัดการความเครียดของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

ข้อ	การสนับสนุนทางสังคม	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความรักความเข้าใจจากครอบครัว เวลาที่เครียดจากการทำงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความเห็นอกเห็นใจเมื่อระบายความไม่สบายใจจากการทำงานให้แก่เพื่อนที่สนิท	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าผ่อนคลายโดยการไปสังสรรค์กับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
4	ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้าไปพบแพทย์ / ตรวจสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	กิจกรรมยามว่าง	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
7	ข้าพเจ้ามักผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนเทปหลังเลิกงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินจากการทำอาหาร หรือได้กินอาหารที่ชอบ หลังเลิกงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9	ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้อ่านหนังสือที่ชอบ หลังเลิกงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ เมื่อได้เล่นดนตรี หรือฟังเพลงที่ชอบ หลังเลิกงาน	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
11	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินและสนุกสนานจากการเล่นเกม หรือได้แข่งขันกีฬา กับเพื่อน หลังเลิกงาน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้าง ความสุขทางจิตใจ	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมรับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
13	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้นั่งสมาธิ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์ และปรับอารมณ์ของตนเองได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้หัวเราะ ทำให้ความเครียดลดลง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าใช้ยาคลายเครียดเพื่อรักษาอาการทางอารมณ์	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
16	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกเข้ารับการรักษาที่นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

ข้อ	กิจกรรมการทำงานและการศึกษา	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
17	ข้าพเจ้าพัฒนาตนเองด้วยการเข้าอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ / เทคนิคการใช้สื่อ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
18	ข้าพเจ้าเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	กิจกรรมทางจิตวิญญาณ	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
19	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำบุญ สวดมนต์ ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
20	ข้าพเจ้ามักทำการเสริมดวงเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

ข้อ	กิจกรรมการหลีกเลี่ยง	คะแนนความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
21	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกที่จะงดบริโภคข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับยอดผู้เสียชีวิต หรือยอดผู้ติดเชื้อจากไวรัสโควิด -19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
22	ข้าพเจ้ามักทำตัวเองให้ยุ่ง ให้ความสนใจกับสิ่งอื่น หางานอื่นมาทดแทน เพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
23	ข้าพเจ้าเข้านอนไวกว่าเวลาปกติ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์
การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19”

คำชี้แจง :

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
2. ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ได้แก่ ครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2
3. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 3 ตอน
ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิเคราะห์ผลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยเป็นรายบุคคล จึงไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถาม หรือสถานศึกษาที่ผู้ตอบแบบสอบถามสังกัดอยู่แต่ประการใด

โปรดให้ข้อมูล ตรงกับสภาพความเป็นจริง ตามความคิดเห็นของท่าน ข้อมูลที่ได้รับจากท่านจักเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงวิชาการและการพัฒนาการบริหารการศึกษาให้เกิดประสิทธิภาพต่อไป

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี
 ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน ตามข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 30 ปี

() 30 - 39 ปี

() 40 - 49 ปี

() อายุ 50 ปีขึ้นไป

3. งานบ้านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัว

() ไม่มี

() น้อย

() ปานกลาง

() มาก

4. ประสบการณ์อบรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

() ไม่เคย

() น้อยกว่า 3 ครั้ง

() 3 - 5 ครั้ง

() 5 ครั้งขึ้นไป

5. ประสบการณ์ด้านการสอนออนไลน์

() ไม่เคย

() น้อยกว่า 1 ปี

() 1 - 3 ปี

() 3 ปีขึ้นไป

6. ตำแหน่งและวิทยฐานะ

() ครูผู้ช่วย

() ครู (ค.ศ.1)

() ครูชำนาญการ (ค.ศ.2)

() ครูชำนาญการพิเศษ (ค.ศ.3)

() ครูเชี่ยวชาญ (ค.ศ.4)

() ครูเชี่ยวชาญพิเศษ (ค.ศ.5)

ตอนที่ 2 ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ

ไวรัสโควิด -19

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale)

รวมทั้งสิ้น 9 ด้าน จำนวนรวม 31 ข้อ

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ที่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ตรงกับการปฏิบัติที่เป็นจริงในสถานศึกษาของท่านมากที่สุด โดยเกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

5 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	ระดับผลกระทบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1. ด้านภาระงาน						
1	ข้าพเจ้ามีภาระงานที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งของโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
2	ข้าพเจ้ามีงานด้านการจัดการเรียนการสอนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
3	ข้าพเจ้าต้องทำแบบสอบถาม และสำรวจติดตามข้อมูลนักเรียนที่เพิ่มมากขึ้น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
2. ด้านความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด -19 ในการปฏิบัติงาน						
4	ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีครูเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19					

ข้อ	ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับผลกระทบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
5	ในสถานศึกษาของข้าพเจ้า มีนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยง / ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อของไวรัสโควิด -19					
6	ข้าพเจ้ามีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อไวรัสโควิด -19 ขณะมาปฏิบัติงานในสถานศึกษา					
3. ด้านความวิตกกังวลต่อการจัดการเรียนการสอนรูปแบบใหม่						
7	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลกับการสอนรูปแบบใหม่ที่ต้องสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย และไม่มีสมาธิในการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย					
9	การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีความรู้สึกวุ่นวายไม่สดชื่น อ่อนล้า และง่วงนอนระหว่างวัน					
10	การปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ข้าพเจ้ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย					
4. ด้านขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน						
11	ผู้บริหารสถานศึกษายึดมั่นแน่วแน่ในเวลาปฏิบัติงานในสถานศึกษา ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
12	ผู้บริหารสถานศึกษามีการกล่าวขวัญ ชื่นชมครูที่มาปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
13	ผู้บริหารสถานศึกษาใส่ใจเกี่ยวกับสุขภาพทางกายและจิตใจของครูในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					

ข้อ	ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับผลกระทบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
14	ผู้บริหารสถานศึกษา อำนวยความสะดวกให้ครูในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
15	ผู้บริหารสถานศึกษาจัดการให้มีระบบ / อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยจากการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ให้แก่ครูผู้ปฏิบัติงาน					
5. ด้านความชำนาญในการใช้เทคโนโลยี						
16	ข้าพเจ้ามีความรู้ ความเข้าใจในการใช้เครื่องมือเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด ฯลฯ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
17	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้สื่อออนไลน์ ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
18	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการใช้แพลตฟอร์ม เช่น Google Meet, Microsoft Team, Zoom, Skype, Line, Facebook ในการจัดการเรียนการสอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
6. ด้านความสามารถในการผลิตสื่อ						
19	ข้าพเจ้าสามารถออกแบบ สร้างสรรค์สื่อ ที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนด้วยตนเอง					
20	ข้าพเจ้าสามารถออกแบบสื่อทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของผู้เรียน					

ข้อ	ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอน ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับผลกระทบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
21	ข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอดวิธีการสร้างสื่อการเรียนการสอนที่สร้างสรรค์ให้แก่เพื่อนร่วมงาน					
7. ปัญหาด้านเทคนิค						
22	ข้าพเจ้าประสบปัญหาไฟฟ้าดับ ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์					
23	ข้าพเจ้าประสบปัญหาระบบอินเทอร์เน็ตล่ม ในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์					
24	ข้าพเจ้าประสบปัญหาเกี่ยวกับข้อจำกัดในการเข้าใช้เทคโนโลยีแพลตฟอร์มหรือแอปพลิเคชันในขณะที่จัดการเรียนการสอนออนไลน์					
8. ด้านความพร้อมของผู้เรียน						
25	นักเรียนขาดอุปกรณ์ในการเข้าเรียน / อุปกรณ์สำหรับการเรียนล้ำสมัย ไม่มีประสิทธิภาพ สำหรับการเรียนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
26	นักเรียนขาดความพร้อมในเรื่องของสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ใช้สำหรับการเรียนที่บ้าน ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
27	นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอนไม่มีสมาธิในการเรียน ในขณะที่ข้าพเจ้าทำการสอนออนไลน์					
28	นักเรียนที่ข้าพเจ้าสอน ขาดวินัยในการเข้าเรียน และขาดเรียนออนไลน์ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					

ข้อ	ผลกระทบจากการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19	ระดับผลกระทบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
9. ด้านการเพิ่มขึ้นของต้นทุนในการจัดการเรียนการสอน						
29	ข้าพเจ้าซื้ออุปกรณ์ที่ต้องใช้สำหรับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไอแพด					
30	ข้าพเจ้ามีการะค่าอินเทอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					
31	ข้าพเจ้ามีการะค่าไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น จากการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19					

ตอนที่ 3 การจัดการความเครียดของครูภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale)

รวมทั้งสิ้น 7 ด้าน จำนวนรวม 23 ข้อ

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ที่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการจัดการความเครียดของครู ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 ที่ตรงกับการปฏิบัติที่เป็นจริงในสถานศึกษาของท่านมากที่สุด โดยเกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

5 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับน้อย

1 หมายถึง ระดับผลกระทบอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ข้อ	การจัดการความเครียดภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับการจัดการความเครียด / การปฏิบัติ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
1. การสนับสนุนทางสังคม						
1	ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความรักความเข้าใจจาก ครอบครัว เวลาที่เครียดจากการทำงาน					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกได้รับความเห็นอกเห็นใจ เมื่อ ระบายความไม่สบายใจจากการทำงาน ให้แก่เพื่อนที่สนิท					
3	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าผ่อนคลายโดย การไปสังสรรค์กับเพื่อน					
2. การดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ						
4	ข้าพเจ้าดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออก กำลังกาย เล่นกีฬา					
5	ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด -19 ข้าพเจ้าไปพบแพทย์ / ตรวจ สุขภาพ					
6	ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลดีต่อ สุขภาพ					

ข้อ	การจัดการความเครียดภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับการจัดการความเครียด / การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
3. กิจกรรมยามว่าง						
7	ข้าพเจ้ามักผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ดูทีวี หรือดูสื่อโซเชียลบนเตียง หลังเลิกงาน					
8	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินจากการทำอาหาร หรือได้กินอาหารที่ชอบ หลังเลิกงาน					
9	ข้าพเจ้ารู้สึกผ่อนคลาย เมื่อได้อ่านหนังสือที่ชอบ หลังเลิกงาน					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ เมื่อได้เล่นดนตรี หรือฟังเพลงที่ชอบ หลังเลิกงาน					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกเพลิดเพลินและสนุกสนานจากการเล่นเกม หรือได้แข่งขันกีฬา กับเพื่อน หลังเลิกงาน					
4. การส่งเสริมสุขภาพจิตหรือการสร้างความสุขทางจิตใจ						
12	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการยอมรับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมองโลกในแง่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น					
13	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้นั่งสมาธิ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถจัดการกับอารมณ์ และปรับอารมณ์ของตนเองได้					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้หัวเราะ ทำให้ความเครียดลดลง					
15	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าใช้ยาคลายเครียดเพื่อรักษาอาการทางอารมณ์					
16	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกเข้ารับการรักษา กับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์					

ข้อ	การจัดการความเครียดภายใต้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของ ไวรัสโควิด -19	ระดับการจัดการความเครียด / การปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
5. กิจกรรมการทำงานและการศึกษา						
17	ข้าพเจ้าพัฒนาตนเองด้วยการเข้าอบรมเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ / เทคนิคการใช้สื่อ ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด -19					
18	ข้าพเจ้าเลือกที่จะฝึกฝน เตรียมบทเรียน ค้นหาข้อมูลใหม่เกี่ยวกับวิชาที่สอน เพื่อความคล่องแคล่วในการสอน					
6. กิจกรรมทางจิตวิญญาณ						
19	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำบุญ สวดมนต์ ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ					
20	ข้าพเจ้ามักทำการเสริมดวงเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า					
7. กิจกรรมการหลีกเลี่ยง						
21	เมื่อเกิดความเครียด ข้าพเจ้าเลือกที่จะงดบริโภคข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับยอดผู้เสียชีวิต หรือยอดผู้ติดเชื้อจากไวรัสโควิด-19					
22	ข้าพเจ้ามักทำตัวเองให้ยุ่ง ให้ความสนใจกับสิ่งอื่น หางานอื่นมาทดแทน เพื่อจะได้ไม่นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง					
23	ข้าพเจ้าเข้านอนไวกว่าเวลาปกติ เพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น					



ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญและขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

ที่ อว 8718/1182



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน ประธานสาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

เนื่องด้วย นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย นิสิตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลนภาตล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.พิทักษ์ เผือกมี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในหัวข้อเรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 097 237 1907

ที่ อว 8718/1182



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง

เนื่องด้วย นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย นิสิตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานพนธ์ เรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลนภาดล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.ประวิติ สุทธิประภา เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในหัวข้อเรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ทั้งนี้ นิสิตรได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิตร โทรศัพท์ 097 237 1907

ที่ อว 8718/1182



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดสุทธวราราม

เนื่องด้วย นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย นิสิตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลนาคดล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.อัฐรุผล ธีรพรพงษ์ศิริ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในหัวข้อเรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 097 237 1907



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1183

วันที่ 10 พฤษภาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย นิสิตรดับปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศิลป์ กุลนาคล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จันทร์ศมภ์ ภูติอริยวัฒน์ และอาจารย์ ดร.สมบูรณ์ บุรศิริรักษ์ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในหัวข้อเรื่อง “การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 097 237 1907

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้ นางสาวหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ดร.จันทร์ศมภ์ ภูติอริยวัฒน์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

